



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

**CENTRO UNIVERSITARIO UAEM
NEZAHUALCÓYOTL**



LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD

**“COMUNICACIÓN DEL ADULTO MAYOR CON SU PAREJA EN
NEZAHUALCÓYOTL, MÉXICO. (2017-2018)”**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

PRESENTAN:

ALTAMIRANO GONZALEZ ESTEFANIA GUADALUPE

DE LA CRUZ HERNÁNDEZ ALMA JAZMÍN

ASESORA: DRA. SILVIA PADILLA LOREDO

NEZAHUALCÓYOTL

ÍNDICE

RESUMEN.....	4
ABSTRACT	5
ABREVIATURAS	6
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
SUPUESTO HIPOTÉTICO	12
OBJETIVOS.....	13
Objetivo General	13
Objetivos Específicos	13
GEOLOCALIZACIÓN.....	14
Extensión.....	16
Descripción de la localidad.....	16
JUSTIFICACIÓN.....	17
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO.....	21
Envejecimiento.....	23
Familia y matrimonio	25
Comunicación.....	28
Tipos de Comunicación:.....	¡Error! Marcador no definido.
☐ Paralingüística.....	30
☐ Kinesia	31
☐ Proxémica.....	31
Proceso de socialización.....	33
Calidad de vida.....	42

Historia de vida	43
Migración	44
CAPÍTULO 3. MARCO METODOLÓGICO.....	45
Diseño de la Metodología.....	46
CAPÍTULO 4. RESULTADOS Y ANÁLISIS.....	48
ENTREVISTA 1.....	52
ENTREVISTA 2.....	76
DISCUSIÓN	89
CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES.....	91
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	94
ANEXOS.....	97

RESUMEN

En la presente investigación se aborda el tema de la comunicación del adulto mayor que lleva con su pareja. Durante esta etapa de la vida la mayoría de las parejas comparten mucho más tiempo que en etapas previas, pues ya se han jubilado o trabajan menos horas. Este mayor tiempo compartido es muchas veces motivo de conflicto si no se lleva una eficiente comunicación. La investigación tiene como principal objetivo, describir la comunicación del adulto mayor en pareja a través de su historia de vida, comparando dos distintos contextos. Se realizaron dos entrevistas a dos mujeres adultas mayores que se encuentran en relación de pareja, en la colonia la Perla del municipio de Nezahualcóyotl, Estado de México. Como conclusión se tiene que existen distintos modos de interacción comunicativa entre el adulto mayor y pareja, como adulto mayor y familia.

Palabras clave: comunicación en pareja, adulto mayor, historia de vida, etapa de la vida.

ABSTRACT

In the present investigation the topic of the communication of the older adult that he leads with his partner is approached. During this stage of life, most couples share much more time than in previous stages, since they have already retired or work fewer hours. This greater shared time is often a reason for conflict if an efficient communication is not carried out. The main objective of the research is to describe the communication of the older adult as a couple through their life history, comparing two different contexts. Two interviews were conducted with two older adult women who are in a relationship, in the La Perla neighborhood of the municipality of Nezahualcóyotl, State of Mexico. As a conclusion, there are different modes of communicative interaction between the elderly and the couple, as an adult and family.

Key words: communication in couple, older adult, life history, life stage.

ABREVIATURAS

COESPO	Consejo Estatal de la Población
AM	Adulto Mayor
OMS	Organización Mundial de la Salud
INEGI	Instituto Nacional de Estadística y Geografía
ISEM	Instituto de Salud del Estado de México
CONAPO	Consejo Nacional de la Población
CV	Calidad de vida
Etc.	Etcétera
C.P	Código Postal
Col.	Colonia

INTRODUCCIÓN

La población de los adultos mayores ha ido en constante aumento, la edad de las personas avanza de una manera constante e inevitable, desde que nacemos hasta que morimos, sin embargo, el envejecimiento de la sociedad no ha sido un proceso idéntico ni mucho menos uniforme, las poblaciones envejecen cuando la proporción de las personas de edad avanzada incrementa en comparación con individuos más jóvenes, de acuerdo a la COESPO 2010 una persona adulta mayor (AM) es considerada aquella que cuente con 60 años o más de edad.

El individuo es un actor social que reproduce su contexto social a partir de sus interacciones cotidianas, estar en el mundo significa comunicarse con otros, interactuar con otros.

Por lo tanto, como educador para la salud se puede decir que la comunicación instituye la realidad social, le da forma, le otorga sentidos compartidos a nivel de los objetos; a nivel de las relaciones entre los hablantes; y a nivel de la construcción del propio sujeto, en tanto individuo social.

La investigación consta de 4 capítulos los cuales abordan desde los conceptos más básicos para la comprensión de los mismos, hasta llegar a comprender las historias de vida de los sujetos de investigación.

En el capítulo 1 se aborda la planeación de la presente investigación, como el planteamiento, los objetivos y la hipótesis, así como la perspectiva con la que se aborda el tema y los lineamientos que surgieron.

En el capítulo 2 se aborda Marco Teórico donde se plantea la situación actual de la población del adulto mayor, la familia y matrimonio, comunicación y tipos de comunicación, la importancia del proceso de socialización y la calidad de vida, las bases de la historia de vida y por último la migración

En el capítulo 3. Marco metodológico se aborda el diseño de la investigación el tipo de estudio, los sujetos de investigación, el instrumento y procedimiento.

En el capítulo 4 se abordan los resultados, análisis y discusión de dicha investigación para poder comprender y conocer la perspectiva del educador para la salud con un enfoque más desarrollado.

Conclusiones. Desde la perspectiva del trabajo desarrollado para poder comprender y conocer el que hacer del educador para la salud.

Y como aportación al trabajo se agrega un apartado de anexos el cual consta de: consentimiento informado y fotografías tomadas del lugar en estudio.

CAPÍTULO 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

De acuerdo a la Consejo Estatal de la Población (COESPO, 2010) una persona Adulta Mayor (AM) es considerada aquella que cuente con 60 años o más de edad. En la entidad, al año de 1990 residían 450 mil 921 adultos mayores, para el año 2000 fueron 713 mil 704 y al año 2010 ascienden a un millón 137 mil 647.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) la población de los adultos mayores ha ido en constante aumento; se prevé que el número de personas de más de 60 años se duplique de aquí al 2050.

Teniendo al Estado de México como la entidad de la república que cuenta con el mayor número de personas de 60 años o más equivalente al 7.7% del total de la población, lo cual permite inferir que aproximadamente en uno de cada cuatro hogares de la entidad hay un adulto mayor (Montoya, A; Montes O. 2010).

El incremento en la población AM en nuestra sociedad es un hecho evidente, donde la longevidad puede ser un arma de doble filo ya que para unas personas puede llegar a ser tan agotador y difícil, mientras que para otras puede ser una etapa de satisfacción y felicidad al ver la realización propia y de la familia, esto va depender del contexto y situación en la que se encuentre el adulto mayor. Sin embargo, una larga vida con calidad es un derecho de todos.

Durante esta etapa surgen una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales que son propias del proceso de envejecimiento; dentro de las cuales se dan situaciones muy variadas; hay una gran diferencia entre un adulto mayor y otro, dependiendo si este se encuentra casado, viudo, divorciado, separado o soltero, pero en este caso se enfoca a los AM que se encuentran con pareja y a la comunicación que han llevado a lo largo de esta etapa.

Estadísticas muestran que, el 50% de las parejas que no son interrumpidas por la viudez, envejecen juntas sin problemas. La otra mitad vive en medio de separación o divorcio.

Enfrentarse a la verdad de la vejez supone un proceso de adaptación a nuevas circunstancias personales, sociales y naturales que no es fácil asimilar e integrar en la persona, frente a estos cambios que se dan sobre todo en el aspecto de la comunicación que determina, no solo la calidad de la relación, sino que forma una parte importante en la calidad de vida.

Mediante la comunicación podemos intercambiar mensajes con una sola persona o un grupo de personas, con la intención de relacionarnos, compartir, dar o recibir alguna información, idea, valor, emoción, etc.

La mayoría de los problemas que suscitan en una relación de pareja surgen por una inadecuada comunicación o por la falta de ésta. Teniendo como principal problema que no se escuchan realmente uno al otro o se dejan de hablar adecuadamente, o bien, simplemente evitan la comunicación como una manera de castigar al otro, ignorándolo.

Cuando iniciamos una relación de pareja, uno de nuestros principales objetivos es compartir nuestros aspectos más íntimos y así, establecer un fuerte lazo de unión, sin embargo, no siempre se obtiene lo deseado dejando a un lado la importancia de la comunicación.

Este hecho social se puede percibir subjetivamente como una realidad que construimos nosotros y que se retroalimenta día a día, esta situación social la debemos tener muy delimitada ya que es la construcción social en referencia a los adultos mayores.

Los adultos mayores necesitan de una comunicación con paciencia y tiempo adicional debido a los diversos cambios que presentan, además que dependerá

del tipo de comunicación que tuvieron desde el inicio de la relación y como se ha ido transformando a lo largo de la vida en pareja hasta llegar a la etapa de adulto mayor.

Por lo que nos podemos preguntar ¿Cuál es la experiencia de vida de la persona adulta con respecto a la comunicación que ha llevado con su pareja Y DE QUE MANERA DETERMINA SU CALIDAD DE VIDA y cómo LA percibe/ ~~y describe~~ dicha experiencia?

¿DE QUE MANERA LA COMUNICACIÓN INFLUYE, EN LA CALIDAD DE VIDA Y LA SALUD EMOCIONAL DEL ADULTO MAYOR CON SU PAREJA?

SUPUESTO HIPOTÉTICO

- Al interpretar el tipo de comunicación que tienen los adultos mayores con su pareja mediante su historia de vida, se podrá comprender los distintos contextos que forman parte de su salud emocional.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Describir INVESTIGAR la comunicación del adulto mayor con su pareja a través de su historia de vida para comparar dos distintos contextos. Y DETERMINAR LOS FACTORES QUE INFLUYEN EN SU CALIDAD DE VIDA.

Objetivos Específicos

- Conocer su historia de vida en pareja y su comunicación.
- Identificar qué tipo de comunicación existía y como se ha ido modificando.
- Describir la presencia de puentes o barreras en la comunicación en pareja.
- Analizar los distintos contextos de comunicación.

GEOLOCALIZACIÓN

De acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) encuesta internacional 2015, el Estado de México representa 1.14% de la superficie del país, el cual está dividido en 125 municipios donde se puede localizar el municipio de Nezahualcóyotl, este se localiza al Oriente de la Ciudad de México y posee una superficie de 63.74 km² y una población total de 1 039 867.

FIGURA 1. Localización del área de estudio

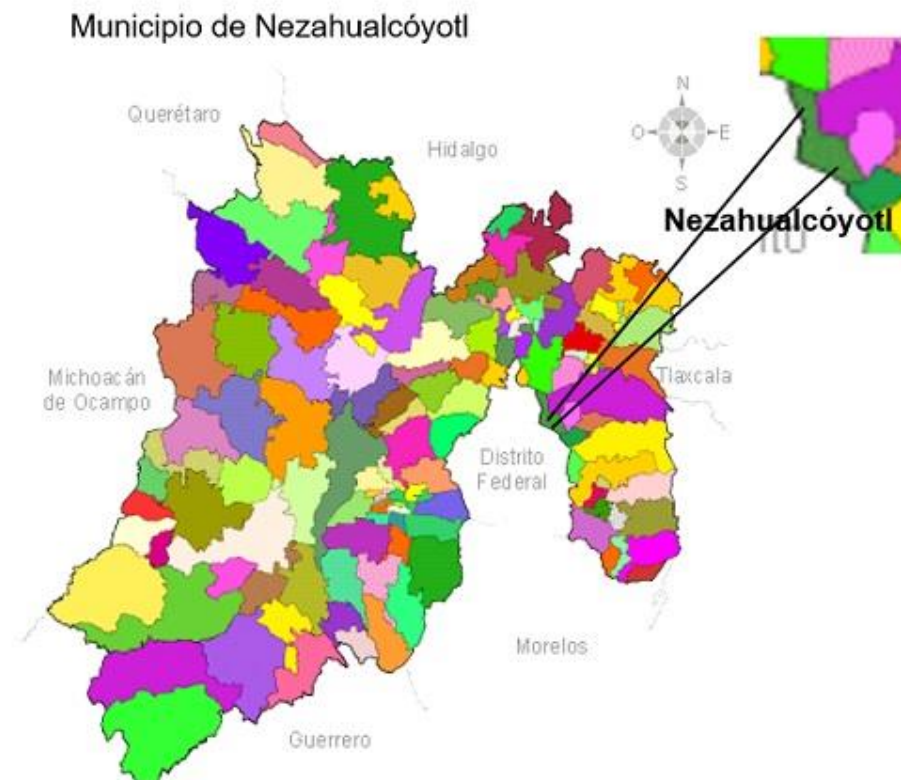


Figura 1. Tomado de Shutterstock. (2018)

El municipio de Nezahualcóyotl es considerado un generador importante de fuentes de trabajo, se basa en el impulso de un dinámico sector maquilador comercial y de servicios, mismos que impulsan la economía de su municipio,

surge a partir de un largo proceso de autoconstrucción de la vivienda por parte de sus habitantes que a través de los años lo han ido solidificando, su economía; fue impulsada a través del esfuerzo del ahorro familiar, donde supieron invertir en pequeños negocios para sobrevivir y adaptarse a los periodos de crisis económica por lo tanto lograron consolidarse y expandirse a través del tiempo hasta convertirse en lo que es hoy en día, su beneficio concentrándose en su población, lo ha convertido en un mercado productivo, densamente poblado, con un poder adquisitivo en ascenso, además de la alta especialización y productividad de la mano de obra, lo que, asociado con su localización geográfica, cerca al centro histórico de la Ciudad de México, ha logrado constituirse en un polo de desarrollo económico de la zona Oriente del Estado de México.

Colonia la Perla, Ciudad Nezahualcóyotl, Estado de México



El municipio cuenta con un territorio de 63.74 kilómetros cuadrados de los cuales 50.57 son de uso urbano (81%) en donde se ubican 86 colonias entre ellas colonia la Perla; 11.87 kilómetros cuadrados corresponden a la zona federal del Ex-vaso de Texcoco.

La perla es una colonia urbana poblada que cuenta con todos los servicios públicos (alumbrado, drenaje, pavimentación, agua.) además presenta una gran

diversidad de establecimientos (mercados, tiendas de autoservicios, etc.) e instituciones (escuelas, seguridad pública, centros de salud, hospital e iglesias etc.) que favorecen a la población.

Dentro de la colonia la perla se encuentra ubicado el Hospital General “La Perla” de Ciudad Nezahualcóyotl, siendo una institución de salud de segundo nivel de atención, que pertenece al Instituto de Salud del Estado de México (ISEM), se encuentra ubicado en calle escondida s/n y poniente 25 Col. La Perla CP. 57820, al oriente del Municipio de Ciudad Nezahualcóyotl, en el Estado de México, colindando con los municipios de Ecatepec, Chimalhuacán, los Reyes, Texcoco y el Distrito Federal, teniendo como vías principales de afluencia la carretera México puebla (por la calzada Ignacio Zaragoza), el periférico oriente, la autopista México Texcoco y la Avenida del Bordo de Xochiaca.

Se fundó en el año de 1973, desde entonces ha sido una de las Instituciones de Salud más importantes en esta zona del Estado de México, atendiendo a población abierta y dando servicio de atención de segundo a nivel a veintidós Centros de Salud y apoyando a los Hospitales circunvecinos, dando una atención tanto preventiva como curativa, mejorando la calidad de vida de la población de nuestra área de influencia.

JUSTIFICACIÓN

En la actualidad en México, no se localizó información precisa de los adultos mayores sobre la comunicación en pareja, el entorno en el que viven, sus problemas de salud o la forma en la que enfrentan dichos problemas en su medio familiar, al realizar una investigación documental no se encontraron artículos científicos sobre dicho tema. Los factores que influyen en el comportamiento y en la salud de los individuos son muy diversos como el género, la edad, la

escolaridad, la ocupación, el medio ambiente, estilos de vida, situación de la pareja, nivel socioeconómico, creencias personales, expectativas de vida, etc.

Estudiar la comunicación del adulto mayor con su pareja remite necesariamente a lo social y a lo cultural como factores fundamentales en la creación de los actos comunicativos, así como lo relacionado con los estilos de conversación.

Sin embargo, la mayoría de los adultos mayores que presentan un 3% envejecimiento sano pueden exhibir una adecuada ejecución comunicativa (Petersen, 2004).

La comunicación permite a las personas relacionarse con los demás y participar en el entorno que les rodea. Las personas somos seres sociales y esta capacidad de relacionarnos nos permite compartir cómo somos, lo que pensamos y lo que queremos hacer con nuestras vidas.

La elección de sus amigos es un hecho muy importante para los adultos mayores. Este elemento de selección puede ayudar a explicar por qué la mayoría de los adultos mayores tienen amigos cercanos, y por que quienes tienen un círculo activo de amigos son más felices y más sanos (Babucha, 1978). La comunicación entre compañeros con frecuencia mitiga el estrés causado por los signos físicos del envejecimiento, la pérdida de impulso sexual, cambios en el estatus o la satisfacción laboral y la muerte de los padres, hermanos o amigos cercanos.

La influencia que el entorno ejerce en la comunicación debe ser tomada muy en cuenta. Vivimos en una sociedad con la que nos relacionamos y estamos inmersos en una cultura de la que formamos parte. Los seres humanos no vivimos ajenos a lo que ocurre a nuestro alrededor. La vida social, la posibilidad de compartir con sus pares y de sentirse querido son aspectos que a veces no son necesariamente ponderados tanto por la familia, generar un envejecimiento sano y activo, reducir la posibilidad de presentar discapacidad y garantizar una mejor calidad de vida para todos.

La comunicación interpersonal es no solamente una de las dimensiones de la vida humana, sino la dimensión a través de la cual nos realizamos como seres humanos.

Cuando existen limitaciones en la comunicación, la persona puede llegar a sentirse aislada de su entorno, y generar sentimientos de soledad, depresión, ansiedad, alteraciones en la conducta, etc., que limitan aún más sus relaciones sociales. Así, hemos de observar la comunicación como una actividad que realizamos los seres humanos en contacto con otros seres humanos, y contemplar esta actividad como un engranaje de factores que se entremezclan entre sí.

Cada persona es diferente. Toda persona, a lo largo de su vida, experimenta o vive diferentes circunstancias que la convierten en única y especial. Las personas mayores, con o sin discapacidad, acumulan en su trayectoria vital multitud de experiencias y anécdotas que las diferencian de los demás, apareciendo ante el mundo como alguien inconfundible, exclusivo y particular.

Las personas mayores tienen mucho que contar y sus experiencias y aprendizajes nos enseñan a entenderlas mejor.

Enriquecer la comunicación es mejorar la calidad de vida de las personas mayores, de tal manera que hay que analizarla al haber una despreocupación y falta de interés afectivo por sus problemas reales que experimentaron a lo largo de su vida.

La calidad de vida en las personas adultas mayores se puede definir como: “aquella que se funda en el gozo tranquilo y seguro: de la salud y la educación, de una alimentación suficiente y de una vivienda digna, de un medio ambiente estable y sano, de la justicia, de la igualdad entre sexos, de la responsabilidad de la vida cotidiana, de la dignidad y de la seguridad” (Montaño & Irigoyen, 2017:3). Entonces, esta se encuentra determinada por un sentimiento subjetivo de bienestar además de ser multidimensional, porque implica factores físicos, funcionales, emocionales, sociales y espirituales. Su concepción puede variar de una cultura a

otra y de un ambiente social a otro. De esta manera se deben establecer los mínimos parámetros para una cultura del envejecimiento, ya que involucra valores y derechos humanos básicos.

Mantener y potenciar el mayor dinamismo corporal posible y promover su autonomía y bienestar son algunos de los factores imprescindibles para vivir una vejez, sana y disfrutar de una buena calidad de vida, elemento indispensable para cualquier otro tipo de dinamización.

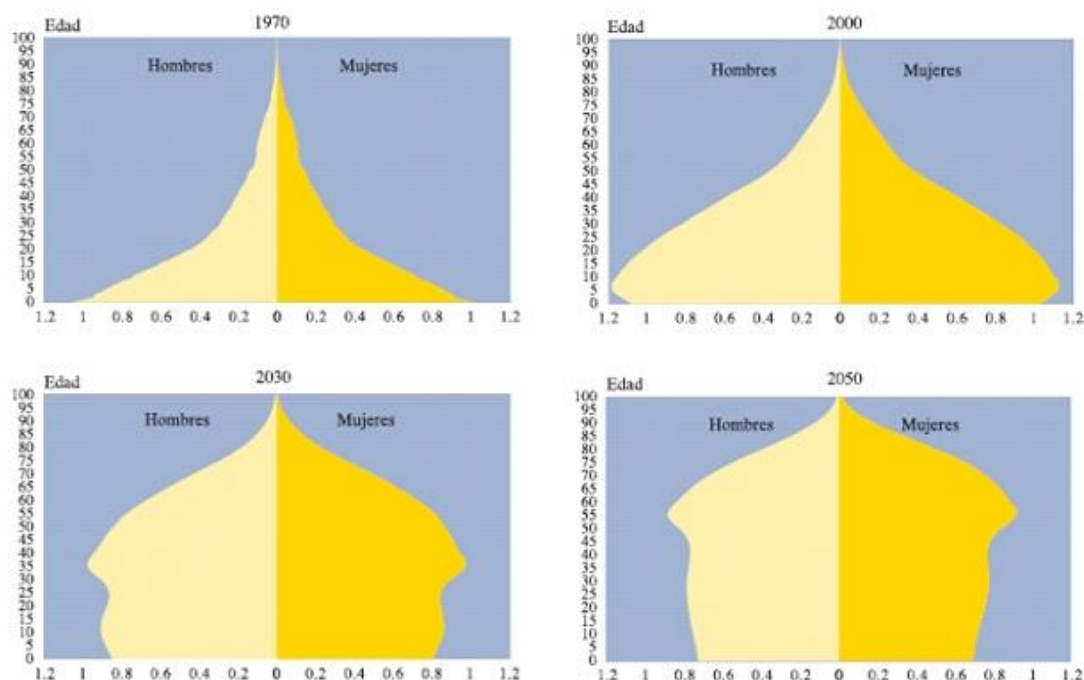
CAPÍTULO 2. MARCO CONCEPTUAL

La población de los adultos mayores ha ido en constante aumento, la edad de las personas avanza de una manera constante e inevitable, desde que nacemos hasta que morimos, sin embargo, el envejecimiento de la sociedad no ha sido un proceso idéntico ni mucho menos uniforme, las poblaciones envejecen cuando la proporción de las personas de edad avanzada incrementa en comparación con individuos más jóvenes, de acuerdo a la COESPO 2010 una persona adulta mayor (AM) es considerada aquella que cuente con 60 años o más de edad. En la entidad, al año de 1990 residían 450 mil 921 adultos mayores, para el año 2000 fueron 713 mil 704 y al año 2010 ascienden a un millón 137 mil 647.

La pirámide de población de México perderá su forma triangular, característica de una población joven, para adquirir un perfil rectangular abultado en la cúspide, propio de las poblaciones envejecidas (CONAPO, 2000).

FIGURA 3 Tendencia de la población adulta en México

Pirámides de población de México, 1970-2050



Fuente: CONAPO, 2010 Proyecciones de Población 2000-2050.

La estructura por edades de 1970, con una base muy amplia y una cúspide angosta, da cuenta del predominio de la población infantil que caracterizó la época de alta fecundidad. En aquel año, cerca de 50% de la población tenía menos de quince años de edad. En el año 2000 se presenta una pirámide abultada en el centro que refleja el aumento en el número de personas en edades jóvenes y laborales, así como con una base más estrecha, que es el resultado de la disminución en la proporción de niños de 0 a 4 años de edad. En 2000, sólo una

tercera parte de la población tenía menos de 15 años de edad y cerca de 60 por ciento tenía entre 15 y 59 años.

“La evolución previsible de la fecundidad y de la mortalidad permite anticipar que la base de la pirámide continuará reduciéndose, por lo que la población infantil tendrá menor peso relativo y será menos numerosa. Las cuantiosas generaciones que nacieron en la época de alta fecundidad (1960-1980) comenzarán a engrosar la parte superior de la pirámide conforme alcancen la edad de 60 años. Esto producirá notorios cambios en la forma de la pirámide, que será cada vez más amplia en su cúspide y más estrecha en su base” (CONAPO, 2010).

Envejecimiento

El proceso de envejecimiento y la duración de la vida humana es un carácter universal, un fenómeno que se articula en un sistema normativo del cual se ordena con el curso de la vida, con el proceso de continuidad y de cambio, de esta manera ser viejo socialmente es ser reconocido como tal por el grupo o la sociedad a la que se forma parte.

¿Cómo podemos calificar a una persona como vieja? podemos basarnos en dos concepciones: la primera como la cronológica en donde la sociedad la marca, como inicio del proceso a los 65 o 70 años en relación con la jubilación que es el cese de la actividad laboral; y la segunda como la biológica que depende del estado del organismo con relación al paso del tiempo.

Entonces el envejecimiento es una manifestación de los cambios de manera continua y progresiva por lo tanto es un proceso natural, gradual y universal que conlleva tanto cambios psicológicos, biológicos y sociales.

En el envejecimiento podemos observar varias clasificaciones:

- Vejez normal donde implica los cambios biológicos, psicológicos y sociales con el paso del tiempo.
- Vejez patológica asociada con múltiples enfermedades normalmente crónicas.
- La vejez: esta concepción resulta la más equilibrada y moderna se basa en el reconocimiento planteando limitaciones que se van agudizando especialmente en los últimos años de su vida, en ellos podemos encontrar potenciales únicos como lo es: serenidad de juicio, experiencia, perspectiva de su historia, que pueden ayudar si se utiliza adecuadamente en sus limitaciones de esta etapa de la vida.
- Vejez cronológica: definida por haber cumplido 65 años basándose en edades de retiro.
- Vejez funcional: correspondiente a la utilización del término viejo, como sinónimo de incapacidad.

Tratándose de un concepto erróneo, pues la vejez no representa necesariamente incapacidad, por consiguiente, hay que luchar contra la idea de que el viejo es funcionalmente condicionado.

Dentro de nuestra sociedad la palabra viejo, ha sido la influencia para que a los adultos mayores se les vea, como una persona incapaz de hacer actividades que quizá de joven realizaba. Si bien es cierto que dentro del envejecimiento las funciones se declinan progresivamente, en algunas ocasiones estas se deterioran, sin embargo, en otras se mantienen estables hasta etapas tardías y en ocasiones se puede mejorar con el paso del tiempo. Las personas mayores en dicha etapa

tienen en su poder un tesoro de experiencia y sabiduría, por el cual merecen ser valoradas, respetadas y no marginadas.

La edad social designa los papeles que se puede, se debería, se pretende, se desea o han de desempeñar en la sociedad. Determinados papeles sociales pueden entrar en conflicto con los estándares arbitrarios de la edad cronológica. Una persona de edad avanzada puede continuar desempeñando el papel de sostén de la familia, incluso después de la jubilación.

Familia y matrimonio

La familia, es considerada la unidad básica de la sociedad, está sometida hoy día a una serie de cambios, que siempre han existido, pero que ahora se presentan en forma más práctica y más rápida que antaño. La familia sigue siendo para la mayoría de las personas una institución altamente significativa. Tiene un lugar relevante en la vida social y durante un buen tiempo cumple un papel muy importante para cada uno de sus miembros.

El concepto de familia ha ido cambiando a lo largo de la historia de la humanidad. Su dinámica, estructura y composición han ido adaptándose a los distintos cambios sociales, económicos y geográficos, pero sus funciones siguen siendo muy relevantes en nuestra sociedad. Históricamente, se hablaba de la familia como promotora del desarrollo del individuo, y si bien es cierto que hay que dejar atrás el concepto tradicional del término, sigue considerándose la unidad básica de la sociedad.

La familia es el primer agente socializador para el individuo (Llopis y Llopis, 2003) es el ámbito en el que la persona llega a este mundo, se muestra a los demás y en él se forma, es el lugar más influyente en la construcción de la personalidad y en el proceso de socialización (Gervilla, 2008).

Resulta que la familia es la responsable de la estabilidad emocional de sus integrantes, en cualquier etapa de sus vidas, mientras que, por otra parte, hay que tener presente que el concepto de familia es dinámico, ya que este va cambiando con el paso del tiempo a medida que avanza el ciclo vital (pasamos de ser hijos a ser pareja, de ser pareja a ser padres, de ser padres a ser abuelos, etc.).

De esta manera la figura de los padres recae la responsabilidad de promover valores, actitudes, y comportamientos saludables y responsables que favorezcan el desarrollo sano de sus hijos, y proporcionando un contexto adecuado de desarrollo y educación para sus miembros. Pero para desarrollar esta función, con frecuencia, la familia necesita apoyo y respaldo para afrontar los retos que los últimos cambios sociales han comportado, y poder así aprovechar las oportunidades de cambio que se les ofrecen.

De acuerdo con el psicólogo Cifford en la década de 1950 donde existían ciertas reglas para que un matrimonio tuviera un lugar correspondiente al que el esposo deseara, escribió: que “la novia que quiera hacer su trabajo como corresponde planificara desde un principio como crear el tipo de hogar que su esposo desea y hacerlo sin más ayuda del marido que el mismo voluntariamente ofrezca”. Sin embargo, con el paso del tiempo y la llegada de los hijos los integrantes van ocupando ciertos roles como es la madre a cargo de la formación de los hijos mientras que el padre ser el sustento económico.

Al comienzo del siglo XIX y la mitad del siglo XX el padre era un ganapán (en términos coloquiales, hombre rudo y tosco) distante. Para el año 1966 comienza a surgir un padre afectivo y comprometido, mientras que la madre hace referencia a un cambio en la participación laboral, cambios que en ocasiones son asociados a una ruptura familiar.

Debido a que la participación de la mujer en el campo laboral es más evidente, se ven en la necesidad de dejar a un lado las actividades domésticas, así como retraso de la planificación familiar, eso conlleva a que las parejas tengan más conflictos y formas de pensar diferentes acerca de cómo formar su familia.

Particularmente es difícil saber que significa ser un buen compañero o compañera, de acuerdo con las actitudes que sustentan a un matrimonio, obligados a pensar en lo que solíamos saber sobre cómo hacer que un matrimonio marche bien o fracase.

La mujer considera que el trabajo doméstico contempla múltiples actividades para el mantenimiento del hogar como lo es; la elaboración de alimentos, cuidados de higiene, cuidados de la salud, atención a la pareja e hijos, e inclusive de adultos mayores, todas estas labores trascienden en el equilibrio emocional-afectivo, así como en la socialización de los individuos.

Cifford Adams 1950 nos dice que las esposas " no tratéis a vuestros esposos como ayudante de cocina, un recadero o un fontanero " si él se ofrece "ofrece a secar la vajilla, agradecedle el favor, en lugar de considerarlo nuestro derecho". Hoy en día, los hombres y las mujeres que deciden formalizar de manera civil o religiosa su unión, lo ven de manera diferente a la tradicional o quizá porque un importante sector de la juventud ya no ve en el matrimonio tradicional, una opción para su realización personal o para vivir en pareja con una visión de largo plazo, menos para casarse y formar una familia nuclear. Quizá por ello es que los índices de fracasos en el matrimonio han ido en aumento año con año en todo el mundo, por diversos factores.

Dentro de un matrimonio deben de existir múltiples opciones donde se obtenga más probabilidades satisfactorias con relación a lo que es justo y valioso para ambos cónyuges y para sus hijos en función de un matrimonio. El hecho de que cada miembro de la pareja pueda llevar una vida productiva implica que ambos deben dedicarse a encontrar razones y actos que contribuyan a mantenerlos unidos.

Ambos deben esforzarse para que su matrimonio continúe siendo saludable y mutuamente satisfactorio ya que la mayoría de los jóvenes eligen casarse, creyendo que encontraron la felicidad absoluta y que vivirán en amor pleno, posteriormente, con el paso del tiempo, van descubriendo que la verdadera

felicidad está lejos de ser solo felicidad. Algunos incluso llegan a la conclusión en cuestión de días, que el matrimonio fue la peor decisión de su vida. Ya que la mayoría entran al matrimonio sin entendimiento, sin conocimiento, sin preparación, y sin idea de cómo lograr una vida de felicidad con la pareja de su elección. Debido a esto más de la mitad de todos los matrimonios fracasan, terminando en divorcio, y a menudo volviéndose enemigos de sus ex parejas. Otras parejas no son tan felices, pero tal vez no pueden pagar un divorcio, o permanecen juntos sólo por los hijos o por otros motivos. Dando pauta a que haya menos comunicación y unión entre los integrantes de la familia.

La familia mexicana, como en muchos de los casos, sigue siendo extensa, por lo cual el adulto mayor le permite que existan varias posibilidades en cuanto a quién se deba hacer cargo de ellos. En varios casos esta se ve conformada por padres e hijos, entendiéndola como nuclear, mientras que en otras se anexan familiares que no son estrictamente consanguíneos.

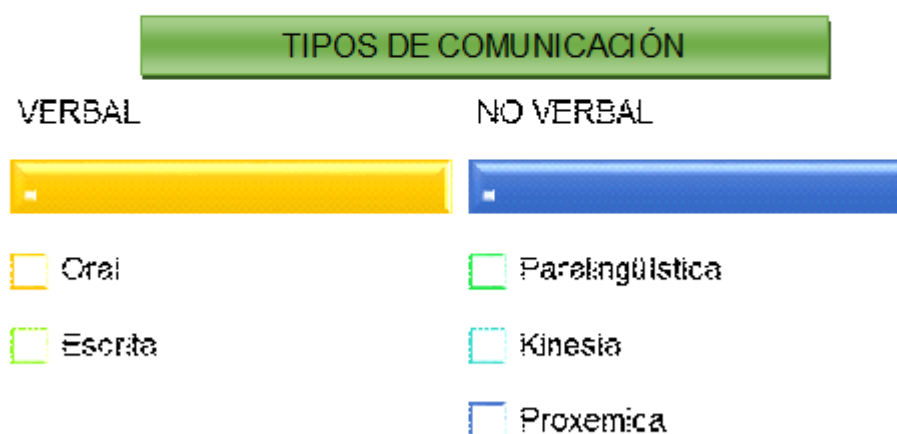
Comunicación

Decía Paul Watzlawick (1968) que “no es posible no comunicarse” y es que la comunicación es la base de la vida social, es la herramienta para la interacción con los demás. Cada día las personas realizamos contactos interpersonales en donde nos comunicamos con otros; continuamente nos encontramos inmersos en numerosas situaciones de tipo grupal, bien sea a nivel de pequeño grupo (familia, amigos, etc.) o grupos más amplios y también recibimos constantes mensajes a través de los medios de comunicación de masas.

La comunicación verbal no es el único método que se utiliza para comunicarse, ya que se pueden agrupar en dos grandes categorías la comunicación verbal y la no verbal. La comunicación verbal se refiere a las palabras que utilizamos y a las inflexiones de nuestra voz (tono de voz); estas se complementan una con otra

pero que a su vez puede ser contradictorio ya que las palabras pueden decir una cosa y los gestos otra.

FIGURA 4 Tipos de Comunicación:




Fuente: Elaboración Altamirano, G. E. (2018)

La comunicación no verbal, asume un amplio concepto, según, A. M. Cestero (1999) abarcaría todos los signos y sistemas de signos no lingüísticos que comunican o se utilizan para comunicar. Su importancia es tal que se considera que, en una comunicación cara a cara, el componente verbal es del 35% aproximadamente frente al 65% que corresponde a la comunicación no verbal (gestos, movimientos, señales, etc.). Por tanto, es la que transmite más información.

La comunicación no verbal hace referencia a todas aquellas señas o señales relacionadas con la comunicación pero que no son escritas u orales como, por ejemplo: los gestos, movimientos corporales, la postura, expresiones faciales, la proximidad tacto o contacto corporal, tonalidad de la voz etc. Cada seña que se

realiza tiene su interpretación, sin embargo, esto puede variar dependiendo el lugar y el contexto en el que se encuentre la persona.

Dentro de la comunicación no verbal, además de los gestos, existen determinados factores que, a su vez, se engloban dentro de tres disciplinas que son la paralingüística, la kinésica y la proxémica.

 **Paralingüística:** Es el estudio de los mensajes no verbales emitidos mediante la voz.

Todos los sonidos emitidos por los seres humanos son muy variados, se perciben e interpretan con base en las señales vocales; varían en frecuencia, volumen, longitud de onda entre otros; todo depende de la intención o de la situación en la que se encuentre la persona.

Para Cellone, 2016 existe una serie de aspectos que se tienen que considerar dentro del lenguaje paralingüístico:

-Tono de voz

Es un factor que relaciona con el sentimiento y la expresión que empleamos, es decir esto es, lo que sentimos y lo que verbalizamos.

-Volumen

Se relaciona con la intensidad con la que hablamos. Lo empleamos para poner énfasis, regular e incluso alterar un proceso de comunicación. Generalmente, un volumen bajo nos indicará timidez, sumisión o tristeza. Por el contrario, un volumen alto transmite autoridad, seguridad en uno mismo o dominio de una situación.

-Silencios

Se pueden interpretar de forma positiva o de forma negativa.

 **Kinesia:** se encarga del estudio de los movimientos y gestos corporales.

Dentro de los movimientos psicomusculares, tanto faciales como corporales, que nos ayudan al proceso de comunicación encontraremos varios gestos conjuntos, por ejemplo: sonreír, abrir más los ojos, levantar los hombros, mover la cara de un lado a otro entre otros.


El rostro humano presenta múltiples emociones y no un estado emocional determinado, por ende, se puede reflejar los cambios de expresión en cuestión de segundos, como pasar de una sonrisa a un gesto facial de tristeza.

Factores asociados al comportamiento

- Gestos y posturas.

Por ejemplo, cuando cruzamos los brazos, estamos indicando que no tenemos mucha predisposición a hacer algo o simplemente que tenemos frío.

- Contacto corporal. Se transmite una fuerte carga emocional.
- La expresión facial través de los ojos y de la boca.

 **Proxémica:** estudia el espacio y la distancia que guardan los seres humanos al comunicarse.

Factores que influyen en la distancia

- El grado de intimidad que el emisor tiene con el receptor.

El motivo del encuentro. La personalidad. Así, los extrovertidos mantienen una distancia menor que los introvertidos.

- La edad.
- La cultura.

FIGURA 5

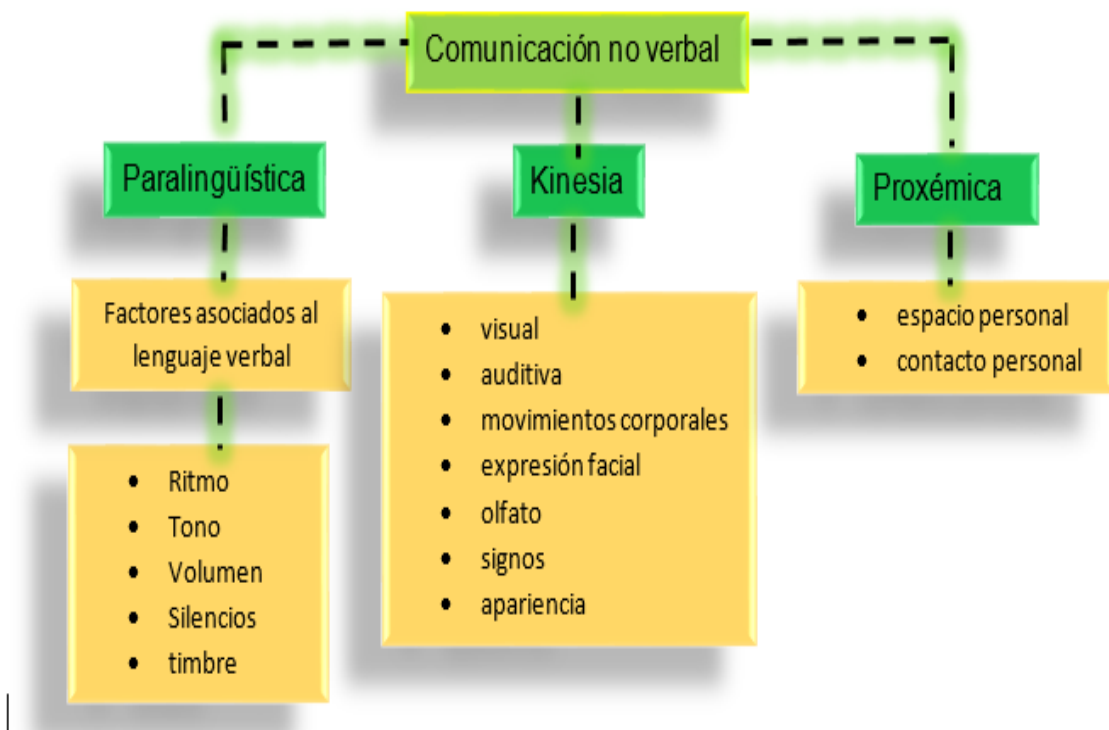


Figura 5. Elaboración Altamirano G. E. (2018)

La comunicación es muy importante en las relaciones de pareja: la palabra es un instrumento esencial en la creación de un proyecto de vida en común, y solo a través de la comunicación se puede llegar a reforzar la afinidad con la pareja. (Costa 1996; Cariaga, 2007; Carrera, Junquera y Parra 2007) apuntan que una buena comunicación en la relación es importante para que perdure y que una pareja no debe temer a los conflictos porque muchas veces son necesarios para resolver los problemas que se generan en la vida cotidiana.

Esta comunicación se ve modificada con el paso del tiempo y la edad de las personas; las personas adultas mayores tienden a requerir más paciencia y tomar tiempo para expresarse o entender las cosas, sin embargo, no siempre es necesario modificar la forma de comunicarse con ellos ya que no todos tienden a presentar problemas (visuales, auditivos etc.). Solo desles atención y hábleles claramente. Es posible que los adultos mayores necesiten tiempo extra para responder preguntas o expresar sus necesidades.

Proceso de socialización

La socialización “es el proceso mediante el cual las personas adquieren los valores, creencias, normas y formas de conducta apropiados en la sociedad a la que pertenecemos” (Musitu y Cava, 2001), tomando en cuenta el contexto en donde uno se desarrolla de cada uno de los individuos, la socialización se presenta en diferentes maneras, no es lo mismo una socialización de antaño que la que presentan los individuos de hoy en día.

“El proceso de socialización es el resultado de la interacción que se da entre el individuo y la sociedad. Es en ese proceso que se aprenden las pautas de comportamiento, las normas, roles y costumbres” (Gervilla, 2008). Si la sociedad es un factor importante para la socialización, las costumbres que se aprenden, ya sea dentro o fuera de núcleo familiar son de vital importancia, en múltiples ocasiones se transmiten estas conductas de padres a hijos, el rol que representa cada uno de los integrantes de la familia son definidos parcialmente por la sociedad en donde se encuentran inmersos.

Dentro de la socialización los padres cumplen un importante papel en la transmisión de dichas costumbres puesto que “en ese sentido son los padres quienes poseen, por experiencia, edad, razones sociales, biológicas y afectivas, el conocimiento para transmitir a sus hijos, valores, costumbres, sentimientos, pautas culturales y sociales. Es muy probable que los padres luego del nacimiento se planteen nuevas prioridades” (González Tornaría, 2007). Las prioridades se

establecen a partir de ciertas afinidades como lo es el progreso familiar, uno de ellos es tener en cuenta los estudios académicos en los hijos, ya que es una meta que los padres quieren cumplir y más si los padres mismos no cumplieron con esas expectativas, la educación es un derecho que cada individuo debe gozar, de acuerdo con el artículo 26 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos:

“Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos; y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.”

De tal manera que lograr una meta de progreso profesional los acerca más a un bienestar tanto de los padres como de los hijos, ya que los encaminan a tomar decisiones más certeras a lo largo de su vida.

En este momento histórico y cultural ser padre y madre, coloca a las personas frente a una gran responsabilidad y las enfrenta a un gran desafío: la responsabilidad sin duda es la de educar, interviniendo, guiando, orientando, influyendo, mostrando, posibilitando la incidencia constante y regulada durante la evolución de la persona, con el objetivo de potenciar y optimizar su desarrollo y madurez, generando entonces las condiciones indispensables para el desarrollo saludable de los niños, niñas y adolescentes (Aguilar R., 2002; Comellas, 2003; 2009). Por lo tanto, ser padre y madre no es nada fácil, existen múltiples factores que intervienen en su relación entre padres e hijos, uno de ellos puede ser la falta de comunicación, de tal manera que interviene en su educación y la manera de

satisfacer sus necesidades. Por lo general una falta de comunicación entre los mismos familiares es provocada por un distanciamiento, ejemplo el padre que trabaja fuera de casa, la falta de apoyo familiar y social que conlleva a separaciones y divorcios. Las consecuencias de dichos tienden a afectar a los miembros de la familia, lo que no permite ejercer una adecuada parentalidad.

“El concepto de parentalidad hace referencia a las actividades desarrolladas por los padres y madres para cuidar y educar a sus hijos, al tiempo que promover su socialización. La parentalidad no depende de la estructura o composición familiar, sino que tiene que ver con las actitudes y la forma de interaccionar en las relaciones paterno/materno-filiales”. (Sallés & Ger, 2011)

Si existiera el caso de separaciones o divorcios la parentalidad se ajusta nuevamente de tal manera que logre satisfacer las necesidades, de volver a replantear objetivos, la adquisición de nuevas formas involucra un desarrollo de cada uno de los integrantes, es posible que en algunos casos la separación no sea como tal, cuando uno de los padres se encuentra ausente aun en el mismo núcleo familiar, esta responsabilidad recae sobre la madre y padre, por el cual toman más responsabilidades que cumplir, los hijos tienden a tener una mayor confianza y puede que cumpla o no con las expectativas planteadas.

De acuerdo con Barudy, 2005 se distinguen dos formas de parentalidad, la biológica, que tiene que ver con la procreación; y la social, que tiene que ver con la existencia de las capacidades para cuidar, proteger, educar y socializar a los hijos. En la procreación se enfoca principalmente en la reproducción en el cual todo individuo puede cumplir, sin embargo, en la parentalidad social recae más responsabilidades, que si bien la capacidad para ejercer este segundo tipo de parentalidad se adquiere principalmente a través de la misma transmisión generacional.

Baumrind (1966) propone tres tipos de estilos educativos parentales en función del grado de control que los padres ejercen sobre sus hijos: el estilo autoritario, el permisivo y el democrático.

- Los padres que se manejan desde un estilo autoritario le dan una importancia mayor a la obediencia de los hijos, limitan, circunscriben la autonomía.
- Los padres que funcionan desde el estilo permisivo se encuentran en el extremo opuesto al estilo descrito anteriormente, no ejercen prácticamente ningún control y permiten el mayor grado de autonomía.
- Los que ejercen el estilo democrático son padres que se encuentran a mitad de camino entre los estilos mencionados anteriormente, intentan controlar el comportamiento de sus hijos, funcionando desde la razón y el razonar con ellos y no desde la imposición o la fuerza.

Este estilo de parentalidad es un valioso recurso para la socialización, propone un protagonismo de padres, madres e hijos/as a la hora de la construcción de normas y valores familiares, apoyándose para eso en la negociación y adaptación conjunta. “En este modelo se habla de contribución progresiva de los hijos al proceso de socialización, valiéndose del razonamiento y la reflexión para la construcción conjunta” (Rodrigo, Máiquez y Martín, 2010). No todos los padres tienen la misma manera de educar a sus hijos, varían conforme a las situaciones en las que se encuentren, si bien algunos tipos de familias son tradicionales, no es la misma educación que tendría una familia moderna, tanto las actitudes, costumbres o hasta la misma cultura tienen ciertas diversificaciones.

“La parentalidad positiva se refiere al comportamiento de los padres sustentado en el interés superior del niño” (Asamblea General de las Naciones Unidas, 1989) de tal manera que se promueva la atención, el desarrollo de sus capacidades, el ejercicio de la no violencia, ofreciendo el reconocimiento y la orientación necesaria sin dejar de incluir el establecimiento de los límites que permitan el pleno desarrollo del niño y el adolescente, en la familia es indispensable que exista tanto los derechos como las reglas entre los integrantes de esta manera se puede

convivir de una forma más armoniosa y agradable, sin embargo, no todas las reglas establecen una unión familiar, a veces pueden ser estrictas y en vez de unir, separan a cada uno de los integrantes, se debe tomar importancia a la hora de formular ciertas restricciones de tal manera que la convivencia no se pierda, el rol de padres no es una tarea fácil, pero tampoco el de ser hijos, tratar de satisfacer no siempre es posible, pero como familia uno se debe adaptar a ciertas situaciones.

Un padre positivo (Rodrigo et al., 2010) “es el que atiende, potencia, guía y reconoce a sus hijos como personas con pleno derecho. La parentalidad positiva no es permisiva y requiere de la implementación de los límites necesarios para que los niños puedan desarrollarse plenamente.”

Las funciones familiares de crianza, protección y educación de los hijos son básicas y propias de la naturaleza humana. Las funciones familiares, se pueden clasificar según Palacios y Rodrigo, (1998) citados en Navarro (2007), en las funciones centradas en el desarrollo de los padres, o las centradas en el desarrollo de los hijos.

Para una función parental educativa es necesario tomar las decisiones que garanticen el desarrollo del niño, y no solo ver el ámbito educativo sino más bien establecer un modelo familiar, si bien los padres están a cargo de dirigir y orientar el comportamiento como sus actitudes y valores de manera coherente y aceptable para su entorno, si fuera el caso de un niño adoptado, se debe tener presente que en múltiples ocasiones se encuentran con actitudes inadecuadas y que lo han aprendido por imitación de sus modelos de referencia.

De acuerdo con Salles & Ger, 2011 la educación de un niño depende de los procesos de relación, entre un vínculo emocional entre los padres e hijos, de tal manera que en la educación se contempla como mínimo 4 contenidos básicos:

En primer lugar se encuentra el afecto en esta se refleja un modelo educativo nutritivo y bien tratante, en segundo lugar la comunicación, es indispensable

comunicarse con los hijos de esta manera se crea un ambiente de respeto, de empatía y entendimiento mutuo, pero manteniendo una jerarquía, en tercer lugar se encuentra el apoyo en los procesos de desarrollo y exigencias de la madurez, donde los padres estimulan y apoyan a sus hijos a que planteen metas y retos de tal manera que estimulen sus logros y así poder proporcionarles el reconocimiento y la gratificación, y por último el control donde los niños necesitan a los adultos para poder desarrollarse con inteligencia emocional y relacional, es decir, cuando uno controla sus impulsos, deseos y emociones, adquirir autocontrol un ejemplo son los padres competentes quienes saben poner límites y normas, pero también crean espacios de conversación y de reflexión transmitiendo vivencias emocionales, y así mismo controlen sus emociones de forma adaptativa y con un adecuado comportamiento, el promover procesos de reflexión ayuda a integrar responsabilidades tanto de sus actos como de sus errores y les ayuda así a pensar como repararlos.

Si bien los padres son los primeros responsables de la educación de sus hijos (Parada, 2010) es claro que no es dominio exclusivo de ellos el guiar, influir y educar a sus hijos, es una tarea compartida, encomendada a distintos grupos o entidades sociales (Comellas, 2009). Se pretende establecer que la educación en el hogar es la base de cada individuo y su transmisión puede ser de manera directa o indirecta, los actos y acciones que como individuos practicamos son aprendidos de lo que observamos y entendemos, la educación es de diferente manera que, para unos, que, para otros, vivimos en una sociedad en donde se producen cambios a un ritmo, apresurado, con constantes transformaciones tecnológicas y científicas, como comunicacionales.

Tener en cuenta los cambios temporales tanto históricos como sociales, ser padres es una gran responsabilidad ya que existe una constante transformación en cuestiones de educación que debe ser impartida para los hijos, que sea de manera comprensiva y que sirva de guía para el desarrollo como individuos, probablemente los padres de las décadas de los 60 o 70 no instruyeron la misma

educación que en los 90 se basaron en otro tipo de paradigma, la mayoría de ellos fueron educados de una manera más estricta, en el respeto sin condiciones hacia los adultos, donde la última palabra lo tienen los mayores, además de no poder cuestionar las decisiones que fueron tomadas por los padres, la jerarquía de la familia era absoluta los hijos debían de obedecer a los padres. “Era una época en la que prevalecía aún un modelo educativo parental, rígido, férreo, sin concesiones, denominado modelo educativo autoritario.” (Baumrind, 1966)

De acuerdo con Ceballos y Rodrigo 1998 se considera que el proceso de socialización es bidireccional, también los padres son socializados por los hijos a lo largo de toda la vida. Hoy en día se considera que una comunicación con los padres transmite ciertas actitudes y valores que los padres no habían considerado, los tiempos están en constante cambio y hay que adecuarse a ciertas situaciones, las redes sociales tanto nucleares como extensas amplían los panoramas de educación.

“Los hijos introducen a los padres en el manejo de las nuevas tecnologías, exhiben y modelan nuevas formas de hablar y pensar.” (González Tornaría, 2007) Hay más maneras de poder comunicarse entre ellos ya que utilización de nuevas tecnologías en los jóvenes inducen a los adultos a hacer uso de ello, como lo es la utilización de los teléfonos celulares, la tablet o incluso hasta el uso de computadoras.

El enfoque de Schütz parte de la necesidad de analizar las relaciones intersubjetivas partir de las redes, de interacción social. Es decir partiendo del vínculo de dos o más personas, en el caso de la familia implica una conexión entre todos sus integrantes, si se logra crear caracteres vinculados es más fácil lograr una conexión fuera del núcleo familiar, es necesario que los individuos creen sus propias formas de interacción a partir de una base, sin embargo no es una tarea fácil, en el plano de la socialización debe tener en cuenta una relación que caractericé el trato con otras personas y que sea una manera con el cual se pueda identificar. Al utilizar las interacciones puede ser utilizado como recurso para

interpretar el significado de los elementos tanto de una vida cultural, como cotidiana.

La interrogante básica de Alfred Schütz fue la siguiente: ¿dónde y cómo se forman los significados de la acción social? Se trata de una ciencia de la sociedad inspirada en la tradición filosófica de la fenomenología. “La fenomenología se basa, así entonces, en las vivencias, y trata de examinar de forma sistemática los tipos y formas de experiencias internas de los sujetos, teniendo como fin último la comprensión de ser humano”. (Rizo, 2007) Es, por tanto, una perspectiva más basada en la intuición y la vivencia que en el análisis y la explicación.

Esta preocupación básica parte de varias ideas importantes: el estudio de la vida social no puede excluir al sujeto; éste está implicado en la construcción de la realidad objetiva que estudia la ciencia social; el elemento central es, entonces, el fenómeno-sujeto. Se puede basar a través del análisis de la conciencia intencional del otro, adoptando la noción de la empatía, como una experiencia o vivencia intuitiva, si se logra rescatar puntos básicos, se crea una base que materializa las hipótesis planteadas de una sociedad cambiante.

Para Schütz (1972), la realidad es un mundo en el que los fenómenos están dados, sin importar si éstos son reales, ideales o imaginarios. (Rizo, 2007) Dentro de las experiencias relatadas ciertas situaciones pueden estar fuera de la imaginación, sin embargo, no quiere decir que no son importantes ya que para el individuo un suceso es de vital importancia ya que se quedaron plantadas dentro de su memoria, dentro de su historia, los sucesos pueden o no pueden suceder tal cual, mientras el individuo los tenga registrados son una base fundamental de sus historias. (Schütz, 1972)

El mundo de vida cotidiana es donde los sujetos viven en una actitud natural, cuya materia prima es el sentido común, asumiendo que la realidad es comprensible

des de los sentidos común que maneja y que al mismo tiempo esa comprensión es la correcta. El sujeto que vive en el mundo social está determinado por su biografía y por su experiencia inmediata, el sujeto se sitúa de una forma particular y específica en el mundo; sus experiencias son únicas e irrepetibles. Por lo tanto, tener los relatos de dos sujetos diferentes, nos lleva a interpretar contextos similares en relación a la comunicación.

Es así como el sujeto de investigación nos narra sus experiencias sobre la comunicación que ha llevado con su pareja a través de los recuerdos que se presentan cuando la persona reflexiona sobre dicho tema. El repositorio es una especie de almacenamiento pasivo de experiencias, mismas que pueden ser recuperadas en el *aquí* y el *ahora* para constituir una nueva experiencia personal inmediata. Gracias a esta reserva, el sujeto puede comprender nuevos fenómenos sin necesidad de iniciar un proceso reflexivo para ordenar cada una de las vivencias que transcurren.

La fenomenología del mundo social, Schütz (1972) toma como punto de partida para su análisis de la estructura significativa del mundo tanto a la fenomenología de Husserl como a la sociología comprensiva de Weber. Pese a poder determinar tan claramente los antecedentes presentes en su obra, son al menos dos los elementos que constituyen las principales aportaciones de Alfred Schütz al pensamiento sobre lo social:

El primero, la incorporación del mundo cotidiano a la investigación sociológica, a partir de la reivindicación como objeto de estudio de la sociología el ámbito de la sociabilidad, es decir, el conjunto de las relaciones interpersonales y de las actitudes de la gente que son pragmáticamente reproducidas o modificadas en la vida cotidiana.

El segundo, la definición propia de las características del mundo de la vida, que se define a partir de los siguientes elementos: sus significados son construcciones sociales; es intersubjetivo; está conformado por personas que viven en él con una actitud, natural; y es un ámbito familiar en el que los sujetos se mueven con un, acervo de conocimiento a mano.

Para Schütz, el mundo de la vida cotidiana es el ámbito de la realidad en el cual el hombre participa continuamente en formas que son, al mismo tiempo, inevitables y pautadas.

Por tanto, la teoría social fenomenológica de Schütz es una “ciencia de los fenómenos de la intersubjetividad mundana, por lo que un análisis de las estructuras del mundo de la vida puede interpretarse como una sociología general de la vida cotidiana”.

Calidad de vida

La vida cotidiana, tiene cierta importancia para un sin fin de investigaciones por que no adentrarnos más y a sus múltiples relaciones como es la calidad de vida.

La expresión calidad de vida se considera una herramienta adecuada para poder llevar a cabo estudios sobre los grados de bienestar y por consiguiente el establecimiento conjunto de necesidades que generan la puesta en marcha del servicio social.

“La Calidad de Vida (CV) es un concepto no muy bien definido que suele ser confundido con otros conceptos aplicables al individuo como son la satisfacción con la vida, el bienestar o el envejecimiento activo o positivo” (Walker, 2004).

Si bien es cierto que la CV abarca elementos personales de los individuos tanto subjetivos (como satisfacción con la vida o su bienestar) como objetivos (como,

por ejemplo, sus habilidades funcionales), también abarca elementos externos al individuo como su medio ambiente o su red de apoyo social.

Entonces debemos de tomar a la CV como un concepto multidimensional que engloba tanto aspectos personales como medio-ambientales, y tantas condiciones subjetivas como objetivas. Sus más importantes contenidos en la vejez son la salud, la competencia física, cognitiva y afectiva, así como las condiciones económicas y sociales.

Historia de vida

Conocer la vejez desde su historia de vida permite acceder al punto de vida del sujeto del relato, dado supuestamente subjetivo, que es justamente lo que se busca, la verdad del sujeto. Este el dato objetivo que nos interesa.

Su historia de vida como relato, es un instrumento excepcional para encarar el estudio del envejecimiento humano y conocer que es envejecer y sus múltiples facetas.

Como investigación importa, sobre todo, captar el rol fenoménico de la experiencia, el modo como, el miembro interpreta el desarrollo de sus propias vidas y el mundo que los rodea. Mejor que cualquier otra técnica puede dar sentido a la noción del proceso.

Una historia de vida constituye un eje importante de intersección en el área de la cognición humana relacionado con el tema de la identidad, con las emociones, las metas y los significados personales y sociales, porque la identidad es memoria y la historia de vida de un sujeto es memoria autobiográfica. Al encararla nos sorprende su estructura; no solo es la compilación de eventos, posee una organización que suele asombrar, es la construcción de un relato. Este se organiza a veces por periodos de diferente duración siguiendo una línea temporal.

Generalmente cada uno de ellos puede tener diferentes contenidos temáticos, a veces superpuestos. Los encontramos en la historia de las relaciones familiares y en los modelos de interacción. Aparecen los, otros significativos, y las figuras de apego, como modelos operantes en la construcción de la identidad, o el sí mismo, visto desde otra perspectiva teórica. Los hechos y las emociones se mezclan con episodios o eventos.

No resulta fácil desde un relato discriminar entre un evento real y uno imaginario. “La interpretación de la experiencia es siempre construida. Temática y temporalidad son para Conway y Rubin (1993), las formas en que se integran memoria autográfica y representaciones unitarias.”

Migración

El hombre comenzó a migrar desde el primer momento en que se enfrentó con la necesidad de buscar más y mejores oportunidades de vida, es un hecho tan común como el ser humano, que se puede decir que es parte de su naturaleza. Sin embargo, no podemos pasar por alto que la migración es generada principalmente por problemas sociales, políticos, económicos, personales, culturales, entre muchos más, con los que se enfrenta el hombre día con día.

Migración implica un cambio de residencia de un lugar de origen hacia otro destino, tiene un cierto objetivo el buscar mejores oportunidades de vida, ya sea porque no cumplen con tales oportunidades o porque no satisfacen sus criterios personales.

En el momento en que el individuo desea migrar debe tener en cuenta que tiene que pasar por un proceso de asimilación al que se va enfrentar y saber que en muchos casos no es sencillo adoptar nuevas formas de convivir y de desarrollarse en una sociedad distinta a la suya.

Migrantes irregulares (indocumentados o ilegales), se debe resaltar que en muchas ocasiones son víctimas de explotación laboral, debido a que su sueldo que reciben es muy bajo y tienen pésimas condiciones de trabajo.

Dentro de la migración temporal o también llamada circular o transitoria, el migrante realiza desplazamientos recurrentes o continuos, la residencia dependiendo de sus intereses y necesidades.

Dentro de la migración internacional se da el cruce de límites fronterizos, estas líneas en algunos casos son traspasadas ilegalmente, provocado por la falta de oportunidades dentro del país de origen y por las desigualdades económicas y comerciales que existen entre los países del orbe mundial.

La migración se asocia generalmente con grandes sufrimientos y miseria, es un proceso doloroso provocado principalmente por razones socio- económicas, las cuales impulsan a dejar el lugar de origen en busca de mejores condiciones de vida para el migrante y los suyos. Las razones por lo que uno desea migrar pueden ser muy diversas.

CAPÍTULO 3. MARCO METODOLÓGICO

Se realizó un estudio de orden cualitativo, bajo el enfoque de historia de vida de corte transversal, en un área del Municipio de Nezahualcóyotl Edo. de México en la Colonia la Perla. Del 15 al 20 de junio del 2017.

Se efectuó la búsqueda para la participación de los sujetos encontrados en un lugar propicio. Este municipio cuenta con un Hospital General la Perla, donde se percató de la existencia de un gran número de adultos mayores, además de la accesibilidad de interacción con ellos.

Para la ejecución de la entrevista se les dio la opción de realizarla en el hospital, en una cafetería, o donde se sintieran cómodas; debido a que los sujetos viven cerca del hospital ofrecieron contestar la entrevista en sus domicilios en la fecha y hora indicada.

El día 23 de junio de 2017 un adulto mayor femenino accedió a contestar la primera entrevista en un horario matutino de 10:00 a 10:30 mientras, en su domicilio; mientras que el sujeto número 2 también femenina accedió a la realización de la entrevista una semana después en el mismo horario y también en su domicilio, la ubicación de sus domicilios son confidencias para resguardar su integridad.

El día 16 de junio, se les entregó una carta compromiso, con la finalidad de poder grabar las entrevistas y resguardar su información y solo utilizarlos con fines educativos.

Se ejecutó una entrevista semi-estructurada en cuestión a la comunicación con su pareja **para conocer su** historia de vida, donde se determinó la autopercepción del individuo con relación a su estado de salud emocional en los distintos contextos donde se desarrolló.

Diseño de la Metodología

Criterios de selección

Universo: Municipio de Nezahualcóyotl. Col. La Perla en las calles Poniente 26 Y 27.

Muestra: 2 Adultos Mayores de 65 años.

Criterios de inclusión:

- Mayores de 65 años
- Que tengan pareja
- Que radiquen en la manzana
- Que se encuentren en casa

Criterios de exclusión:

- Que sean menores a 65 años
- Que no tengan una pareja
- Que no vivan en la colonia
- Que no se encuentren presentes

Fuentes mixtas: Fuentes primarias por que se trabajó directamente en la realización de una entrevista semi-estructurada grabada y fuentes bibliográficas para fundamentar los conceptos empleados.

Instrumento: entrevista guiada por categorías de análisis: familia, interacción social y comunicación, fundamentalmente.

Recopilación de la información: Se asistió a la colonia la Perla en el Municipio de Nezahualcóyotl en las calles Ponientes 26 y 27 los días 15,16,23 y 30 de junio del 2018 con una duración de 30 minutos cada entrevista, al obtener el audio, se realizó una transcripción manualmente.

Aspectos éticos: Documento Oficial; Consentimiento Informado (Anexo 1)

Limitaciones:

- Disponibilidad de tiempo limitada.
- En la segunda entrevista los argumentos del individuo eran acordes al familiar de compañía.
- En la entrevista (2) limitación del habla por enfermedad.

CAPÍTULO 4. RESULTADOS Y ANÁLISIS

En este capítulo a través de la historia de vida se puede percibir la organización de las secuencias de tal manera que permite hacer ciertas predicciones como los cambios y ordenando la realidad humana; enfocándose en una dimensión de estructura social.

En la historia de vida de quienes envejecen, han atravesado más de una etapa, se puede señalar que ellos perciben su vida como una estructura esquemática general con localizaciones temporales, que en algunas ocasiones no coinciden con su edad cronológica, más bien es determinada con diferentes acontecimientos significativos que pasan a través de los años; entre ellos podemos encontrar,

nuevos nacimientos, casamientos, separaciones, migraciones e incluso hasta muertes.

Al percibir su historia se puede entender términos de continuidad y de unidad, aunque estos acontecimientos no siempre siguen un curso lineal, tampoco son totalmente anárquicos, tienden a responder a patrones o esquemas predefinidos. Vista retrospectivamente una historia de vida parece estar guiada por un plan, no escapan al sentido de análisis que da el sentido de continuidad, dentro del relato nos permite detectar los patrones generales de la conducta.

El adulto mayor en innumerables ocasiones, brinda información a través de las experiencias vividas, el relato, base de esta información, puede ser utilizado por quien lo escucha, su transmisión genera una satisfacción para el individuo, ya que, al comunicar los acontecimientos ocurridos, en los diferentes contextos y tiempos temporales, los llevan a recordar situaciones de satisfacción, tristeza o enojo etc. Por lo tanto, al confirmar la continuidad de la personalidad; ciertas modalidades y rasgos como el humor, o estilos de afrontamiento frente a crisis, no suelen agotarse con los años, al contrario, a estar preparados y para las nuevas situaciones que surjan.

Formas concretas de existencia

Edad: 65 y 69 años.

Actividad física en el Hospital General la Perla: Los dos sujetos de investigación fueron localizados en el Hospital General la Perla Nezahualcóyotl, cumpliendo con sus actividades físicas, para mantener una vida activa, en un horario de 9 a 10 am, tres veces por semana, a pesar de asistir a la misma institución, la interacción entre las mismas era casi nula, ya que se dedicaban a realizar sus actividades físicas y después regresar a sus hogares a hacer sus labores domésticas.

Tipo de familia: los sujetos de investigación viven en su propio núcleo familiar, con su esposa, esposo o tienden a vivir con uno de los hijos.

En este caso el sujeto 1 vive actualmente con su hija y dos nietos, el cual le hacen compañía, mientras que su esposo se encuentra en Estados Unidos por motivos de trabajo, refiere tener más hijos (cuatro en específico) pero que no viven cerca ellos, se encuentran en Veracruz y solo los visita cuando puede, aunque también tiene comunicación con ellos por vía telefónica.

En el sujeto número 2 vive con su esposo y dos hijos, su hija mayor es la que la visita más para saber cómo se encuentra, refiere tener cuatro hijos.

Situaciones de comunicación insuficiente

Hay comunicación, aunque la pareja no esté presente: en el sujeto 1 menciona que a pesar de la distancia ellos se siguen comunicando a través de vía telefónica cada quince días, para saber cómo se encuentran sus hijos y por la dependencia económica, menciona que tiene prohibido hablarle en otras ocasiones por que el señor se siente presionado por la necesidad de más dinero, aunque ella refiere a que solo quiere saber más de él. La comunicación se encuentra presente, aunque no es lo que el individuo espera.

No hay comunicación aunque la pareja este presente: mientras tanto en el sujeto 2 al tener presente a su pareja en el mismo domicilio y a pesar de la larga trayectoria de casados que han vivido su comunicación desde un inicio ha sido nula, no presenta ningún interés en las convivencias familiares, menciona el sujeto que la interacción con él ha sido un reto ya que la personalidad de persona es ser aislado, mientras que la mujer se ha encargado del papel de proveedora y protectora de sus hijos, además de tener más comunicación con ellos, desde el punto de vista de educación, la comunicación no solo interviene la interacción de persona a persona sino también hay comunicación no verbal, tal vez su compañero de vida no allá desarrollado ese tipo de interacción pero siempre se ha encontrado presente en la vida familiar.

Objetivos de la comunicación:

La interacción entre dos personas provee intimidad, afecto, amistad, satisfacción sexual y compañerismo.

La comunicación permite a las personas relacionarse con los demás y participar en el entorno que les rodea. Las personas somos seres sociales y esta capacidad de relacionarnos nos permite compartir cómo somos, lo que pensamos y lo que queremos hacer con nuestras vidas.

La comunicación en pareja mejora cuando aprendemos tanto a expresar lo que sentimos como a entender lo que nuestra pareja nos está queriendo decir, ya sea con acciones, palabras, miradas, detalles.

- Social:

En la mayoría de las culturas se espera que las mujeres cuiden del hogar y los hijos y que aseguren que la familia funcione armoniosamente, mientras que los hombres son protectores y proveedores.

Por lo general, se considera que el matrimonio es la mejor forma de asegurar la crianza ordenada de los hijos, proporciona la división de trabajos, dentro del sistema familiar.

- Pareja:

Idealmente ofrece intimidad, afecto, amistad, satisfacción sexual y compañerismo.

ENTREVISTA 1

La diferencia entre hombres y mujeres se encuentran en varias áreas de las interacciones sociales (Yoder, 1999).

De acuerdo con la entrevista un punto importante para la interacción entre la pareja es la manera en cómo se conocieron, desde que momento comenzaron a interactuar, existen varias diferencias de interacción que atribuyen a una adecuada o inadecuada comunicación desde su inicio.

¿Cómo conoció a su pareja?

Lo conocí en el baile, ya que antes un baile era en la tarde era de dos de la tarde a seis y era la única manera en que mi padre nos dejara salir, uno siempre se andaba escindiendo de los papas para poder platicar con alguien, se suponía que en un baile se iba a bailar, pero también a platicar y cuando no había bailes (silencio), era hasta uno o dos días que me encontraba con él, pero hasta uno o dos metros de distancia era que platicábamos, porque mi papa no nos dejaba, hasta el momento en el que nos dieron permiso mi papas.

La interacción social entre los hombres y las mujeres es diferente dependiendo del tiempo y espacio temporal, en esta ocasión se puede encontrar una desigualdad en los sexos así como en los procesos de socialización, donde implica principalmente los procesos de cambios sociocultural, con respecto a la interacción entre un hombre y una mujer, estos se encuentran sujetos a reglas patriarcales basados en su entorno, se considera una restricción en las mujeres el interactuar con los individuos de su sexo opuesto sin la autorización de sus padres, no tratándose como una relación casual como lo es hoy en día, sino más bien a través de conductas ya establecidas dentro del ámbito familiar, social y cultural.

Las construcciones culturales van más allá del espacio y tiempo, dependiendo del lugar, hay variabilidad de expresiones, una diferenciación entre lo privado y lo público, de lo que pueden y no pueden hacer las mujeres.

En la sociedad se implica un cambio de proceso social de forma gradual, las personas que viven en estas sociedades tradicionales no ven más allá de los cambios, se refugian en sus mismas costumbres y tradiciones de manera que el movimiento social no tenga el impacto correspondiente con el paso de los años, no obstante cada acción de cada individuo se van dando dentro del mismo contexto cultural, sin dejar a un lado las poderosas estructuras heredadas del pasado, la interacción entre un hombre y una mujer se va dando poco a poco a un

ritmo que incluya un cambio, teniendo en cuenta el deseo de continuidad y dando como resultado la socialización a su manera pero con idealizaciones del pasado.

Si no hay interacción no hay comunicación, acceder a tener un contacto verbal con el sexo opuesto y más en el caso de las mujeres, se encontraba limitado, principalmente para la importancia de la decisión del padre o sustento de la familia.

Dentro de la familia el rol del padre implica la toma de decisiones conforme los hijos crecen, en este caso, un paso muy importante para las hijas como lo es la unión conyugal, la opinión y el permiso del padre es lo principal, de tal manera que para el adulto mayor relatar que al padre se le tenía que pedir permiso es un suceso muy importante dentro de sus recuerdos, y de esta manera se daba el inicio de una comunicación en la pareja.

El matrimonio es un acto de unión entre dos personas, sin embargo, el permiso del padre era necesario, además de involucrar a otros actores como lo fue el Sacerdote de la Iglesia del pueblo como lo relata a continuación:

¿Usted le pidió permiso a su papá?

No, antes el novio iba y hablaba con el sacerdote, posteriormente el sacerdote era quien pedía la mano de la muchacha, pedía plática con mi padre, para tratar el tema sobre el permiso de casarme, para poderme casar se tenía que hacer todo como correspondía primero casarme por lo civil y después por la iglesia, pero yo solo me case por lo civil. Mi papá estaba muy enojado y no lo podía creer.

Durante miles de años una poderosa razón para casarse fue la de crear una familia y con ello mejorar las condiciones de vida el matrimonio suponía un trabajo en equipo, donde se ayudaban mutuamente, una división del trabajo que asignaba a cada miembro de la pareja con distintas tareas.

El matrimonio involucra crear y mantener relaciones de cooperación, durante cientos de años la unión conyugal se organizó sobre la supremacía masculina se daba por supuesto que la subordinación de la mujer al varón debía perpetuarse.

El compartir su vida es la oportunidad de crecimiento emocional que se da a través de un vínculo que es más recíproco, que el que se da con los padres y es de mayor compromiso, que el que se da con los hermanos, amigos y familiares cercanos, este vincula abre paso a la comunicación de intereses comunes a planes futuros y presentes.

La comunicación con el tiempo se encuentra en un constante cambio por lo tanto saber sobre sus inicios en comunicación permite analizar qué tipo de comunicación se desarrolló a través de los años.

¿Cómo era la comunicación cuando recién se casaron?

La aventura de estar juntos al fin de mucho tiempo, hablábamos de progresar, era de ahora sí... que tratábamos de no pelear, principalmente porque dicen que todos los matrimonios tienen problemas, pero para no pelear yo sabía lo que tenía que hacer.

El éxito de una pareja se mide a través de la percepción que tienen de cada uno, la relación de pareja involucra amor, satisfacción marital, comunicación, entre otros aspectos que se van dando a través del tiempo.

Para abrir paso a la comunicación existen un sin fin de aspectos que a través de los años se va desarrollando entre ellas se puede encontrar, las manifestaciones conductuales, las expectativas, emociones y actitudes, como formas de comunicación verbal y no verbal, dentro del contexto, las normas particulares dentro del momento histórico que están viviendo, así como los aspectos sociodemográficos que la distinguen, su nivel socioeconómico, su estructura familiar, los rasgos de personalidad y de convivencia, se van combinando para

determinar la forma de conducción e interpretación de la comunicación tanto interna como externamente del matrimonio.

La comunicación representa el medio más idóneo que una persona tiene para expresarse y así obtener un vínculo más cercano entre la pareja, el apoyo, la aceptación y confirmación de que es un individuo digno para establecer una relación íntima exitosa.

Este mecanismo actúa como una entidad facilitadora en la emisión de ciertos comportamientos dirigidos a organizar la relación, la toma de decisiones, donde se asignan funciones y papeles y con ello se crea una visión conjunta del mundo en pareja.

Dentro del proceso de comunicación intervienen dos elementos que determinan el tipo de interacción y carga emocional que se generará en la relación a la pareja, estos factores son el contenido que comprenden el área de interés o temas y redundancias que se dan a lo largo del tiempo sobre los cuales las parejas se comunican, su frecuencia o cantidad y el estilo que refleja las maneras en que esta información es transmitida.

Las mujeres tienden a ser más influenciadas por otras personas y pueden tener más probabilidades de adaptarse al comportamiento de alguien con quien perciben más estatus o poder; en este caso respeto hacia su padre y después con su pareja.

Los hombres suelen comportarse de una manera más fuerte y agresiva, mientras que las mujeres parecen más preocupadas con las consecuencias de tal comportamiento.

Entonces los temas de comunicación principian temas de interés y con ello el modo de vida dentro del matrimonio, así como la presencia de nuevos actores como los son los hijos.

¿Cuáles eran los principales temas de conversación?

Pues, comunicación no teníamos solo, si era para la educación de nuestros hijos o cuando se enfermaban; ahora sí que ... ósea cuando él me decía; “mira no más estas esperando a que tus hijos, este... a ver a qué horas se te van a enfermar” le decía ya ...ya se van a enfermar ya tienen sus ojos brillosos, pues si, “es que tú misma, tú les traes la enfermedad” pero no, pero porque, porque yo cuando los veo con sus ojos bien brillosos es porque se me van a enfermar y él me decía; no, es que no estés contándolo, pero de todos modos yo veía como el otro andaba. Pues ese así era la comunicación que teníamos. Nuestros hijos eran lo más importante y aunque no habláramos de nosotros, nuestros hijos siempre iban a ser lo primero.

Si los hijos pasan a ser lo más importante, existe un vínculo de interés por la familia entre la pareja, la familia es una de las instituciones de mayor influencia en la vida de las personas. Se constituyen como un agente más universal, básico y decisivo en la conformación de la personalidad de los mismos miembros.

Los padres siguen siendo la principal fuente de referencia para la socialización de sus hijos a través de la transmisión de creencias, valores, normas, actitudes y comportamiento.

Por ello, la familia en sí misma es un proceso de socialización a través del cual, el ser humano adquiere un sentido de identidad personal, donde aprende de las creencias y normas de comportamiento, la comunicación se va ampliando y por lo tanto los vínculos se van generando o separando.

Con la llegada de los hijos la comunicación en pareja puede irse ampliando o disminuyendo con intereses totalmente diferentes, si bien los hijos son un paso muy importante dentro del matrimonio, los nuevos temas de interés van más allá de la estabilidad emocional de la pareja, los nuevos actores pasan a tomar un papel muy importante para su estabilidad como familia. Sin embargo, la

comunicación de la pareja tiene intereses comunes como lo es la educación y salud de sus hijos.

La gran mayoría de las familias son conscientes de que la educación que reciban sus hijos es la única garantía que tienen para abrirse camino en el futuro.

Sin embargo, por una parte, se involucran poco en la educación diaria de sus hijos, pero al mismo tiempo muestran un profundo interés por que sus hijos reciban una buena formación de cara al futuro. Consideran que los hijos tienen que ser capaces de desarrollarse en un ámbito escolar sin depender de los padres, ya que cada uno tiene un rol dentro de la familia, la madre ocuparse en la crianza de los hijos, el padre como sustento y los hijos en desarrollo de educación.

Los comportamientos y actitudes que las familias asumen frente a ciertos procesos, como, por ejemplo, la educación, están determinados por las visiones, las concepciones y creencias.

La escuela constituye la institución social encargada de llevar a cabo la formación de los niños en el plano físico, moral y mental, lo cual es sinónimo de notable importancia para todos los miembros.

De igual forma, la visión que tiene la familia de la escuela guarda correspondencia con los aportes que ellos esperan de la educación; de ahí que los padres deberían tener claro que no basta con que el niño ingrese al sistema educativo, sino que, a su vez, reciba una educación de calidad que comprenda conocimientos básicos a nivel académico, valores y destrezas que les permitan a sus hijos desempeñarse tanto en el colegio como en la vida futura.

Los padres consideran que los estudios escolares son importantes para que los hijos puedan acceder a “buenos trabajos”, “a un mejor futuro”, “una mejor vida”, entre otras; y le asignan al aprendizaje un amplio valor para obtener beneficios insustituibles y útiles para su proyecto de vida.

Estos significados que los padres tienen sobre la educación permiten que ellos, desde el momento del ingreso de sus hijos al sistema escolar, formulen hipótesis en cuanto a su futuro educativo.

Las expectativas que los padres tienen de la educación de sus hijos las relacionan con algunas profesiones que tienen amplio reconocimiento social, tales como medicina, docencia, ingeniería, entre otras, lo que representa para ellos la obtención del status social y económico que anhelan tener dentro de su entorno

Por lo tanto, la importancia de los estudios en los hijos, es de interés común para ambos padres.

Ese vínculo afectivo inicialmente se establece de manera instintiva, luego se va desarrollando y fortaleciendo a lo largo de la vida a base de intercambios comunicativos entre los padres con sus hijos, o entre las personas en general. En este caso los mismos intereses los une y a la vez los va separando ya que el padre encuentra importante los estudios, pero también la importancia de aportar más economía, con anterioridad la educación solo se podía permitir a familias con un sustento económico estable, es de ahí que el padre inicia con nuevos planes en la búsqueda de un trabajo con mayor remuneración.

¿Las mujeres son el “sexo débil”? ¿Los hombres son “fuertes y callados”? Los estereotipos de género, las generalizaciones exageradas a cerca de las diferencias entre los varones y mujeres, permean muchas culturas (Williams y Bets, 1982). Aunque no todos los individuos corresponden a ello, estos estereotipos con frecuencia forman parte de los roles de género de una sociedad.

Al relatar realiza el siguiente comentario:

“Yo como su esposa, sabía que tenía que tener la casa limpia y cuidar a mis hijos y mi esposo siempre trabajando, en mis ratos libres yo también trabajaba en la máquina, a

veces tenía que esperarlo hasta tarde, hasta muy noche para darle de cenar y tenía que acompañarlo hasta que terminara.”

Platicábamos poco, acerca de su trabajo y del mío pero él a veces se molestaba, solo preguntaba por sus hijos y después me decía que estaba cansado y que me callara para cenar tranquilo.

Las mujeres dentro de su núcleo familiar han sido un pilar fundamental al lidiar constantemente con el manejo de su hogar, desde la crianza de sus hijos hasta la contención de sus maridos. En muchas ocasiones no se le da prioridad a la comunicación por las mismas situaciones en las que se encuentran inmersas, sin embargo, un tema en común permite, aunque sea en breves instantes que fluya la comunicación.

Culturalmente el rol de la mujer es caracterizado como el de la guardiana del hogar, enmarcándose en el área privada de la familia, mientras tanto el área pública quedaba en manos de los hombres en el trabajo. Si el hombre se dedicaba al sustento, al llegar a su hogar quería comer y descansar dejando a un lado la comunicación que si bien se podría dar en días de descanso ya si mismo tener una interacción familiar.

La mujer como miembro fundador de la familia, primera célula que forma la sociedad, tiene un papel importante en la creación, formación y mantenimiento de valores de las personas que la integran. Su sueño de tener hijos, su naturaleza de ser madre, se hace realidad; pero también es allí donde empieza su mayor responsabilidad con la sociedad. La comunicación con los hijos se hace más frecuente, ya que es la madre con la que pasan más tiempo, son capaces de formar un vínculo más estrecho que con el padre, los hijos pueden platicar en innumerables ocasiones ya sean con temas de interés o sin total importancia.

Ser madre significa para la mujer una experiencia rica en sentimientos, pero también llena de conflictos. Vive los logros de sus hijos, y sus fracasos los siente como propios; y es que entre madre e hijo existe una comunicación única.

Sin embargo, no todo es positivo con regaños fuertes llamados de atención, ella primero moldea nuestro comportamiento, sin negar en ocasiones la oportunidad a la palmada que enseña que a los hermanos no hay que pegarles y a las plantas no maltratarlas. Pero cuando el niño va creciendo, la enseñanza de los principios morales ocupa ahora el lugar preferente y va sembrando la tradición de una familia.

Las pautas de comportamiento para sus hijos, estimula el desarrollo de sus habilidades, para llevar una vida íntegra, basada en el respeto y la verdad, enseñándoles a afrontar la realidad con valor, sin escapar de ella por medios artificiales como la droga, el alcoholismo y otros vicios que llevan a la destrucción personal, familiar y social. En ocasiones ser rígidos es la manera más adecuada de llevar una vida saludable, sin embargo, no hay que dejar de lado la opinión de los mismos integrantes ya que de ello depende la salud emocional en la familia con respecto a la toma de decisiones.

A cambio de todo su trabajo, las madres reciben quejas sobre sus hijos que no responden positivamente en su labor escolar o en los pequeños compromisos que la familia le ha impuesto, e incluso se ve en la necesidad de interceder en las discusiones entre padres e hijos, cuando empiezan a crecer.

La mujer es un miembro imprescindible en todo hogar, y su falta es tan significativa que existen muchos hogares que se han disuelto totalmente ante su ausencia, ser ama de casa o empleada, ejecutiva o no, la madre es el pilar sobre el que se levantan varias vidas, y de su tenaz labor, recoge los frutos en sus hijos que formarán otras familias, pero siempre en la mujer estará la responsabilidad de educar una familia.

Sin embargo, no todo es positivo con regaños fuertes llamados de atención, ella primero moldea nuestro comportamiento, sin negar en ocasiones la oportunidad a la palmada que enseña que a los hermanos no hay que pegarles y a las plantas no maltratarlas. Pero cuando el niño va creciendo, la enseñanza de los principios morales ocupa ahora el lugar preferente y va sembrando la tradición de una familia.

Los momentos de comunicación son escasas ya sean por motivos personales, laborales entre otras, de tal manera que se va perdiendo y son solo en ocasiones cuando existe esta interacción entre la pareja, sin embargo, encontrar el momento adecuado en ocasiones resulta difícil si no existe cierta disposición entre la misma pareja o los temas de interés solo se basan en visiones familiares.

¿En qué momento platicaban?

Pues a veces en las noches, pero... ¡casi no!, solo lo acompañaba en la cena, hasta que terminaba, porque no le gustaba platicar mientras comía, se enojaba si hablábamos mucho, solo si era necesario y solo para saber de sus hijos, sino solo nos quedábamos callados.

En qué momento es el más indicado para comunicarse, en distintas situaciones la comunicación queda a un lado sino se tiene tema de conversación o uno de los integrantes no se encuentra con la mayor disposición ya que comunicarse significa intercambiar mensajes con otra persona o personas, con la intención de conectarse con ellas y compartir (dar y/o recibir) alguna idea, valor, emoción, meta, etc., para ello, es indispensable que esas otras personas escuchen el mensaje.

Si se habla, pero nadie escucha, no se puede hablar realmente de comunicación, en el sentido que se le da a ésta. Lo antes mencionado es algo que constantemente se da en la relación de pareja, pero no es así.

La mayoría de los problemas de pareja surgen por una mala comunicación o por la falta de ésta o por que no escuchan realmente uno al otro o se dejan de hablar adecuadamente, hasta en ciertas ocasiones hasta se atacan, se insultan, se humillan o gritan, o en otras situaciones puede suceder que eviten la comunicación como una manera de castigar al otro, ignorándolo.

Cuando se inicia una relación de pareja, uno de los principales objetivos, sobre todo en un principio, es compartir los aspectos más íntimos y así, establecer un fuerte lazo de unión, es a través de la comunicación como se conoce a la pareja, su vida, sus deseos, los valores e inquietudes, nos permite conocerlo(a), la comunicación puede ser, también, una de las mejores herramientas para la resolución de problemas.

Una buena comunicación, fortalece una relación de pareja y cuando esto se da, la comunicación mejora, estableciéndose un círculo virtuoso que mejora la calidad vida.

Conversar todos los días, hablando sobre lo que les interesa o no le interesa a la pareja, animándolo a que haga lo mismo, a pesar del cansancio y de los problemas de la vida diaria.

Para que una comunicación sea agradable, no es necesario buscar temas de gran importancia o grandes problemas, con compartir el día a día de manera adecuada, puede ser suficiente.

Es necesario entender, que cuando se expresa algo, verbal o corporalmente, la persona que recibe el mensaje va a tener una reacción o respuesta y ésta puede no ser la que se espera.

Si se tiene un problema con la pareja es importante comunicarlo, pero sin atacar al otro, utilizando el lenguaje “Yo” y evitando que la mayor parte de la comunicación sean sólo quejas y lamentos. Cuando éstos son constantes en la comunicación de pareja, la persona que recibe las quejas tiende a evitar a su pareja, deja de escucharla o acaban discutiendo y atacándose mutuamente.

El respeto, la paciencia, empatía y tolerancia, son la base de una buena comunicación. Platicar y compartir no significa que tienes hacer tuyos los valores y creencias de tu pareja, simplemente quiere decir escuchar con empatía y aceptarlos como suyos.

A veces los horarios laborales son complicados y dificultan los momentos en común, pero hay que buscar siempre la manera de encontrarlos. No solamente en horarios de comida, sino también para hacer actividades, ver una película, escuchar música, bailar, hacer ejercicio, etc.

¿Cuáles eran los días que platicaban?

Pues los domingos yo solo un poco, cuando él descansaba, y con sus hijos para decirles que estudiaran y que le echaran ganas a la escuela, de las tareas y todo eso, luego se iba a descansar, pero no les gustaba el ruido. Solo era a ratos, porque decía que estaba muy cansado.

La convivencia en familia nunca es fácil y a menudo se generan situaciones difíciles que se pueden repetir con frecuencia, y que si no se solucionan pueden terminar rompiendo el vínculo familiar.

Es necesario que los padres se comuniquen con los hijos de manera que se genere un respeto y así los hijos empiecen a sentir que los padres los escuchan y

los entienden, al ser uno de los padres que solo se dedica a mandar, el vínculo afectivo con el tiempo se va perdiendo en vez de aumentar el amor entre ambos.

Si los padres se comunican bien con los hijos, es más probable que estén más dispuestos hacer lo que se les pide, porque los hijos saben lo que sus padres esperan de ellos y tienen más probabilidad de cumplir con las expectativas, además de ser hijos más aptos y sentirse seguros su posición en la familia, siendo más cooperativos. A menudo una comunicación afectiva crea lazos que mejoran mucho los vínculos afectivos entre padres e hijos.

La comunicación con la pareja es necesaria para un bienestar emocional, sin embargo, no siempre se da como uno lo espera, la comunicación implica transmitir al otro mensaje, que a su vez no siempre es de manera verbal, existe comunicación, incluso si uno de ellos decide guardar silencio, siempre y cuando el otro le preste la atención correspondiente, existen muchos problemas cuando uno de ellos no quiere hablar porque su pareja siente que no se están comunicando.

Cuando no existe la satisfacción de comunicar tienden a gritar o dejar de hablar, de tal manera que se va perdiendo la comunicación y buscan a otros para satisfacer esta necesidad.

Pero la verdad es que quien se comunica de forma eficaz no busca tanto hacer que su voz se escuche, sino casi siempre tiene que empezar por aprender a escuchar y a entender.

La comunicación en pareja mejora cuando aprendemos tanto a expresar lo que sentimos como a entender lo que nuestra pareja nos está queriendo decir, ya sea con acciones, palabras, miradas, detalles.

En cada intento de comunicación siempre una es la cosa que queremos decir y otra lo que en realidad decimos, y una tercera, lo que se entiende de nuestras intenciones.

Cada acción, cada palabra lleva tomada de la mano una serie de ideas y de sentimientos, y eso hace que a veces la comunicación pueda ser complicada. Lo importante es aprender a expresarse mejor. Sin embargo, no todos los temas pueden ser expresados dentro del ámbito familiar y tienden a ser excluidas por ciertos mitos o tabús.

En épocas de antaño los temas de sexualidad dentro de la comunicación de la pareja en esta área pueden ser un factor de protección frente a las crisis, y potenciar la confianza e intimidad. Muchos malentendidos e insatisfacciones en el terreno sexual son derivados de un deficitario intercambio de información en el campo de las relaciones íntimas. Detrás, se esconden varios motivos como los:

Ideológicos: tabúes, prejuicios o creencias socioculturales que desaprueban el hablar de forma explícita de sexo.

Psicológicos: dar por sentado que el otro conoce al detalle nuestros gustos o preferencias; pudor e inhibición para hablar de la propia sexualidad; miedo a que la pareja encaje mal una crítica sexual, etc.

¿Cuáles eran los temas de los que no, les gustaba hablar?

Pues, no había.

¿Hablaban de sexualidad?

No, esos temas no se hablaban, ni enfrente de los niños, ni nosotros, antes no se hablaba de eso.

Dentro del ámbito familiar existe ciertos temas que no se pueden discutir con la pareja, el tema de sexualidad es necesaria a lo largo de una relación desde el comienzo hasta el final. No importa cuánto tiempo la pareja han estado juntos, el

mantener la comunicación sobre las expectativas sexuales, deseos y necesidades es algo esencial.

Las reglas que rige un sistema, esta normado particularmente por el mismo sistema familiar en su sentir y actuar, en las familias funcionales se suelen ser flexibles, adecuadas y sujetas a cambio, mientras que en la disfuncional son rígidas, fijas e inmutables.

“Mi esposo era muy serio, pero siempre platicábamos de como criar a nuestros hijos, mi esposo les levantaba la voz cuando ellos se portaban mal o incluso hasta les pegábamos cuando se portaban muy mal, aunque él los regañaba muy poco, ya que cuando él llegaba ya estaban dormidos y cuando se iba temprano también, quien platicaba con ellos era yo, les decía que se tenían que portar bien, que estudiaran, que fueran ordenados, pero muchas veces no me hacían caso, hasta que yo les decía: le voy a decir a tu papá para que los regañe y así era como a veces se calmaban y me hacían caso. Cuando llegaba mi esposo me preguntaba si los niños se habían portado bien y cómo iban en la escuela, para él y para mí la escuela era importante.”

El padre se ha visto en la obligación de tener que adaptarse a los profundos cambios que se vienen produciendo en prácticamente todas las esferas de la vida y más en el de los hijos, para que tomen el mejor camino para sus vidas futuras, en esta ocasión las reglas familiares suelen ser regidas para mantener un equilibrio de bienestar y los valores humanos son parte de los modelos a transmitir a los hijos en los que tendrán que tener cabida los retos de esta sociedad cambiante.

Igual que han cambiado las relaciones, han cambiado los ideales, los valores, las expectativas y las normas que rigen el comportamiento de padres e hijos de una generación a otra.

En ocasiones la disciplina es un concepto polémico donde algunos padres no quieren hablar para no ser identificados como padres autoritarios o dictadores. Sin

embargo, tiene vital importancia para la salud mental y la madurez emocional de los hijos.

Por una parte, la disciplina se confunde con castigo, con sanción y con imposición autoritaria, es obediencia y observación de una serie de normas, es importante cultivar los valores basados en el respeto hacia las personas de toda edad, condición y sexo, cumplir con las responsabilidades asignadas y aprender a esforzarse para conseguir las metas, así como aceptar las limitaciones que la vida impone.

La disciplina juega un papel muy importante pero también la relación entre los padres e hijos tienden a pasar por otras líneas fundamentales; como la de quererlos y atenderlos sin confundir el querer con darle todo convirtiéndolos en débiles e inútiles incapaces de resolver sus propios problemas por si mismos o convirtiéndolos en tiranos exigentes que en un futuro realizando actos violentos, el consentirlos les permite actuar a su antojo, sin límites de tal manera que esta actitud les generara muchas debilidades y con escasa capacidad de resistencia a la frustración.

El que los niños tengan sus propios deseos es algo muy natural y hacer que se hagan realidad es una cosa muy diferente y más si lo hacen por sus propios medios, no es dejar a un lado sus sueños sino el estar pendiente de sus logros y fracasos.

El rol que desempeña cada uno de los integrantes de la familia ejerce una función correspondiente, la familia se encuentra organizada en un orden jerárquico, cada uno con obligaciones y prerrogativas delimitadas de las cuales contribuyen al funcionamiento de la familia.

Si bien el padre tradicionalmente él es sustento y el que impone la disciplina, dejándolo como una fuerte influencia para integrar a la familia ayudando con el desarrollo social y emocional con cada uno de los integrantes. Sin embargo, no

siempre es fácil el padre tiene que enfrentarse a muchas situaciones para el sustento de la familia, como la búsqueda de un trabajo con buena remuneración, el tiempo estimado laboral o la lejanía de la misma.

“Mi esposo no era rico, era de una familia muy pobre, el cual él siempre tenía que trabajar y dar gasto a la casa, con el tiempo nos casamos por la iglesia cuando él trabajó en un rancho, él se fuera a trabajar algo lejos, pero aun así mandaba dinero, teníamos los ideales de progresar, tratábamos de no pelear principalmente porque dicen que todos los matrimonios tienen problemas.”

Muchas veces por la responsabilidad que lleva el padre sobre los hombros de mantener a la familia, pasa mucho tiempo fuera de casa. Eso dificulta que los hijos vean a su padre durante el día y que exista comunicación frecuente con su pareja.

Trabajar fuera del hogar ha sido tradicionalmente una tarea para los hombres, demanda mucho tiempo y compromiso, una vez que una familia se constituye y la pareja asume a tener el primer hijo, las demandas económicas incrementan aún más, el padre asume que debe de trabajar duro, aunque ocupe menos de su tiempo en la interacción con la misma familia, es aquí donde la madre asume y más la atención sobre los hijos.

Por circunstancias sociales y económicas el padre se ve en la necesidad de buscar nuevas fuentes de trabajo que le permitan tener un sustento tanto para el hogar como para la familia, aunque estas actividades no son exclusivamente del hombre, tradicionalmente él ocupaba este rol, el padre se adapta a nuevas situaciones en muchas ocasiones respaldado de la mujer.

Puede resultar difícil en ocasiones el estar lejos de la familia o seres queridos, cuando por razones mayores hay que partir, como lo es el trabajo, es una nueva etapa, con nuevos desafíos y oportunidades. Para una persona acostumbrada a

las comodidades de una familia o que no se preocupaba por los quehaceres, solo de sus cosas personales, estar lejos de la familia puede parecer un sacrificio.

Sin embargo, cierto sacrificio es el esfuerzo que realiza un padre para salir adelante y proporcionarles un futuro para la familia, es una inversión, un trampolín para alcanzar todos sus sueños y metas.

Hay que tener en cuenta que la distancia no siempre es buena, ya que hay que considerar que la persona que se queda en el hogar toma por completo la responsabilidad sobre el porvenir de los hijos: los problemas escolares, las enfermedades, las tristezas y los llantos por el deseo de tener cerca al ausente, tener que ver al padre solo en limitadas ocasiones durante el día o solo un día a la semana podría convertirse en un problema sino se establecen lazos de interacción y comunicación con la familia.

El padre busca un porvenir a pesar de la distancia, dejando a los hijos que asuman las riendas de su vida, confiando de los valores impartidos y las enseñanzas brindadas en el hogar y del respaldo de la pareja para un mejor futuro.

La comunicación con la pareja no debe porque disiparse si los dos ponen de su parte, tiende a ser la distancia un obstáculo, sin embargo, esta barrera se puede salvar con una actitud optimista, e intereses comunes.

Los intereses comunes: como lo son la familia, suelen ser parte de la comunicación centrada en los hijos y pueden ayudar a que la interacción y comunicación se fortalezca.

De acuerdo con la teoría de la selectividad socioemocional (Cartensen, 1991), los ancianos cada vez se vuelven cada vez más selectivos acerca de las personas con quienes pasan tiempo. Cuando las personas perciben que les queda poco

tiempo, las necesidades emocionales inmediatas se vuelven prioritarias sobre las metas a largo plazo.

¿Con quién tiene más confianza para platicar de sus asuntos?

Le tengo confianza a mi cuñada que viene siendo la esposa de mi hermano, con quien viví como 32 años, la forma en que nos llevábamos me gustaba y lo que no, no los decíamos, ahora como ya no tiene a mi hermano porque falleció y aunque no vive ya aquí, ella viene seguido, ósea ella viene a verme nos platicamos de todo, de nuestros hijos nietos y de varias cosas, con ella tengo más comunicación.

Los adultos mayores se vuelven más selectivos ya que se van ajustando a sus actividades y metas emocionalmente significativas, los cambios motivacionales influyen en este proceso de selección tienden a tener más confianza en personas con una cercanía inmediata que sean capaces de entender las situaciones por las que se encuentran pasando, de tal manera que la comunicación con esta personas son positivas por que ponen en alto el valor de la satisfacción emocional, los adultos mayores a menudo pasan más tiempo con personas familiares son quienes han tenido relaciones gratificantes.

Esta interacción social maximiza experiencias emocionales positivas y minimiza los riesgos emocionales, sistemáticamente seleccionan sus redes sociales para que estos interlocutores sean capaces de satisfacer sus necesidades emocionales.

Siendo el caso del sujeto 1 es capaz de comunicarse de una manera más fluida al ser parte de la familia extensa además de pertenecer al mismo grupo de edad y son capaces de entenderse una a la otra.

Tener presente que la comunicación beneficia una adecuada estimulación social y afectiva, evitando así el aislamiento, la depresión y los cambios cognoscitivos que

puedan determinar una comunicación difícil y acelerar el deterioro general, siendo estas características negativas por la falta de la misma.

La comunicación permite la posibilidad de compartir con los pares, sin embargo, no en todas las ocasiones contamos con la presencia de la pareja y se tiende a buscar nuevas formas de llenar ese espacio de sentirse queridos y escuchados.

La gran mayoría de ellas han realizado su proyecto de vida en el ámbito familiar y han cumplido un importante papel de cuidadoras, muchas de ellas han llegado a edades avanzadas con pocos recursos económicos y con reducidas redes sociales, sus oportunidades de relación se han reducido a lo largo de su ámbito privado y sus hijos no siempre viven cerca y les ofrecen el apoyo que desearían o necesitan.

Por lo tanto, la importancia de mantener un sustento económico entre los pares como lo menciona el sujeto 1:

¿Con quién vive y que tipo de comunicación tiene?

Vivo con mi hija y mis nietos, mis otros hijos viven en Veracruz y hablo con ellos por teléfono y a veces puedo ir con ellos, mi hija es muy independiente y mis nietos estudian, mi esposo está lejos y también hablo con él por teléfono, pero no seguido, porque piensa que es para pedirle dinero, yo no le puedo hablar el me llama cuando me envía dinero y para saber un poco de sus hijos.

A mi marido le gusta seguir trabajando, dice que “mientras él pueda” por eso sigue trabajando allá. Y yo trabajo también aquí.

La movilidad por migración interna o internacional se ha considerado como una condicionante para una mejor calidad de vida, se establece principalmente en el apoyo económico que el migrante ofrece a la familia.

El impacto que tiene la migración por parte de la familia no suele ser fácil, la distancia tiende a provocar conflictos por parte de los hijos, como de la pareja, la comunicación se vuelve menos frecuente y solo en determinados momentos. Existen novedosos medios de comunicación a través de los cuales se han podido establecer lo que es la relación a distancia, entre ellos podemos encontrar, la telefonía celular, las computadoras, entre otras. El teléfono móvil y el internet han revolucionado la comunicación en todo el mundo, los migrantes tienen más oportunidades de estar en contacto con sus familiares y amigos.

En la mayoría de las culturas se espera que las mujeres cuiden del hogar y los hijos y que aseguren que la familia funcione armoniosamente, mientras que los hombres son protectores y proveedores.

¿Cómo es la comunicación hoy en día?

Mi esposo, no se encuentra aquí, se encuentra lejos, está trabajando en Estados Unidos ya tiene como 8 años allá, yo siempre me encargué, de la casa de los hijos, siempre tuve la casa limpia y como le gustaba a mi marido. Tuvimos altas y bajas, pero siempre acompañados hasta que él se fue a trabajar y yo tuve que quedarme a cuidar a nuestros hijos hasta que crecieron, mis hijos siempre le tuvieron ese respeto a pesar de que casi no los veía, sabíamos que tenía que trabajar para progresar y yo también, pero siempre haciendo las cosas que a uno le gustara, hasta que él se fue y me dejó, pero no estaba sola, estaba con mi cuñada hasta que se mudaron, pero mis hijos ya estaban grandes, pero también se fueron y me quede con mi hija.

Cuando las personas emigran, lo hacen por diversas razones que los obligan a cambiar el rumbo de sus vidas: un cambio de hogar, un nuevo empleo en otra empresa, o simplemente el querer residenciarse en otro país. Estos son modos de traslados que pueden ser por tiempo limitado o temporal.

La emigración ha existido desde la antigüedad, donde los seres humanos abandonaban su lugar de origen en búsqueda de nuevos beneficios: un mejor

clima, mejor trabajo, mejor calidad de vida o motivación personal. Deciden que es beneficioso para su crecimiento personal.

Sin embargo, emigrar hacia otro país tiene sus complicaciones, abarca todo un esquema que debe ser bien pensado: lo primero es tomar la decisión, luego se suma preparar el viaje, después el sentimiento de dejar a los seres queridos, y por último el proceso de adaptación.

Emigrar implica incorporarse a una nueva cultura, diferentes costumbres de las que se nutrirá, el que emigra tiene muchas oportunidades para disfrutar y ver el mundo desde otra perspectiva.

Dejar a la familia no siempre es fácil, pero si con ello, ven la manera de obtener una mejor calidad de vida para ellos y para su familia, por lo tanto, la decisión se hace más certera.

Extrañar a la familia es lo más difícil, tanto para los que se van para los que se quedan, sin embargo, la comunicación no se pierde si ambos ponen de sus partes, hoy en día mantener conversaciones a larga distancia se facilita a través de los medios de comunicación uno de ellos y la más utilizada el teléfono, aprender a expresarse con los familiares cuando tienen tiempo y en determinadas situaciones, mantener la comunicación les ayuda a sostener esta situación de la mejor manera.

El tiempo pasa y la distancia se acorta a través de la comunicación, los hijos crecen y con ello la familia se va separando, la pareja es la única que se mantiene en la misma directriz en la espera del que se ha ido, sin embargo, la pareja se encuentra contenta de ver como su familia obtuvo una mejor vida, pero también tristes de no haber estado juntos.

La emigración tuvo cambios importantes tanto social, emocional y culturalmente por lo tanto la importancia de tener en cuenta las experiencias y relatos de quienes se quedan y así comprender sus historias, odiseas y sentimientos.

Es normal que muchos de ellos no se identifiquen con la imagen de la vejez ofrecida mayoritariamente por la sociedad. Ellos no se ven como “viejos” personas en un inevitable periodo de declive y decadencia donde sufren enfermedad, soledad y tristeza y abandono, sino que “las personas viejas son otras” (Bazo, 1990).

“Cuando mi esposo se fue lejos a trabajar, yo también trabaje y lo sigo haciendo a pesar de mi edad, yo me dedico a la costura y lo seguiré haciendo, trabajar es lo que a una la mantiene activa y ya que no tengo ninguna enfermedad. Además, mi esposo también trabaja y así nos ayudamos con los gastos de la casa, porque mis hijos ya están grandes y todos viven en lugares diferentes.”

El mantenerse activo laboralmente, implica una importante fuerza activa como parte de su desarrollo económico, un adulto mayor que tiene la capacidad de seguir laborando mantiene esa satisfacción por el trabajo y la aleja de los posibles cambios inevitables del envejecimiento.

Existe esa satisfacción por el trabajo que incrementa mientras lo sigan realizando, cambia sus intereses por mantener esa estabilidad que les proporciona seguir laborando, en casos donde los ambientes de trabajo son favorables, se sienten más felices y comprendidos, si ambos se encuentran en la misma situación.

Crecientemente, en las familias actuales y algunas tradicionales, ambos padres trabajan para satisfacer sus propias necesidades, tanto emocionales, físicas y económicas y así mismo proveer una mejor calidad de vida en la familia y dejan a un lado la situación tradicional de que los hijos son únicamente atendidos por la madre sin que ella trabaje.

Los trabajos son variados y no todos pueden encontrar uno con que realmente se acomoden en el caso del sujeto¹ el padre se vio en la necesidad de salir en busca de un trabajo con mayor remuneración, sin embargo, la madre que se quedó al

cuidado de los hijos encontró un medio de sustento, la maquila, ya que cierto trabajo lo podía realizar desde su propio hogar. Mantenerse trabajando la mantiene con cierta movilidad física acorde a sus limitaciones, a eso se le añade la actividad física que realiza por las mañanas, además de que le garantiza una vigencia mental, al tener que cumplir con tareas de distinta complejidad que implican comprensión, memoria, atención, integración de su espacio y la ejecución, teniendo en cuenta que la mantiene más sana tanto física como mentalmente.

Permanecer en el campo laboral puede contribuir a que el adulto mayor mejore su situación económica, se sienta útil e integrado a la sociedad y ejercite sus destrezas, por lo tanto, la importancia para ellos de seguir trabajando.

ENTREVISTA 2

El noviazgo, es el proceso para escoger un cónyuge, donde una persona pasa tiempo en una relación que puede durar desde unas horas hasta años, con la finalidad de no solo disfrutar la presencia del otro, si no también conocer detalladamente a la persona y así saber si son mutuamente compatibles y llegar a la decisión de formar un matrimonio.

¿Me podría platicar como conoció a su pareja?

Si, está muy bien solo que ya tantos años que ya no me acuerdo, es que ya llevamos 52 años de casados, éramos vecinos, cuando me mandaba mi mamá a comprar cosas lo veía, pero no podía platicar con él por qué si no me pegaban, ya no recuerdo como nos hicimos novios, pero duramos poco de novios, cuando me decidí a irme a vivir con él, y pues si como todo al principio todo es bueno, todo es nuevo; Ya después vienen las diferencias.

El matrimonio es la unión de dos personas sin importar el sexo, mediante determinados ritos o formalidades legales y que ante la ley es reconocida como familia. Esta etapa viene después del noviazgo donde se da la experiencia romántica, de vinculación, compromiso y apoyo en pareja, en el marco de un contexto social y cultural. (Sánchez, et. al, 2011).

Durante la etapa de noviazgo uno de los vínculos que se establece es aquel que se caracteriza por la atracción física, la necesidad de acompañamiento y la experiencia romántica, buscando satisfacer las necesidades afectivas y sociales. Este debe tener cierto tiempo de duración, pues un periodo demasiado corto, no brinda la convivencia y conocimiento necesario para saber si es la persona adecuada para formar una familia; ya que posteriormente este puede traer problemas en la relación conyugal, que se pudieron ser evitados o solucionados durante el noviazgo.

Cuando dos sujetos deciden unir sus vidas, pasan a integrar una nueva unidad social donde se empiezan a establecer nuevas pautas en la relación, ya que una pareja inicia con el enamoramiento, este no tiene un tiempo definido, pero se sabe que en algún momento de la relación termina, generando una inevitable desilusión, presentando conflictos cuando se percatan de la diferencia de lo que se pensaba que era la otra persona y lo que realmente es.

Unas de las mayores dificultades se pueden observar en las parejas son diferencias que existen (creencias, hábitos, valores, costumbre etc.) que pueden contrariar los objetivos maritales de uno u otro cónyuge.

¿Cómo era la comunicación cuando recién se casaron?

Él siempre fue el muy distante con todos, no nada más conmigo y hasta la fecha, él no sabe hablar digamos que no hubo una buena comunicación conmigo, ni con los hijos, ni con los nietos, fue siempre muy distante, muy cortante, ahora no sé ni cómo convivimos

tantos años, este... (Silencio) hay buenas, hay bajas, pero quizá será porque lo tire al aire, porque no era bueno que estuviéramos ahí peleando.

Al hombre en la mayoría de los casos se les acusa de ser poco expresivos en la manera de comunicarse, ya que puede ser poco su tema de conversación al llegar al hogar, con ello dejando a su pareja con sensaciones de vacío y frustración.

La teoría del yo en relación sostiene que los varones, también, poseen un deseo primario de conexión con otras personas. Cuando dicho deseo se frustra por una búsqueda culturalmente inducida de autonomía y evitación de vínculos cercanos, el resultado puede ser un sentimiento de vacío, soledad y depresión en la adultez media (Bermang, 1991).

Existen muchas razones por las cuales se puede llegar a establecer comunicación ineficiente en la relación de pareja. Tal vez una de las principales razones, es que nunca se estableció una comunicación afectiva durante el noviazgo, por consiguiente, ni en el matrimonio. Además de la decidía y falta de interés por parte de uno de los conyugues para intentar el acercamiento.

La comunicación es la clave en cualquier tipo relación, es conveniente siempre dialogar las cosas, que callar y no decir nada o mentir para no ser cuestionado, buscando siempre la forma que nos permita comunicarnos de una manera clara y directa.

Muchas parejas creen que la indiferencia es la mejor actitud que pueden tomar cuando se tienen problemas, pero todo lo contrario ya que es algo toxico que se encarga de ir dañando poco a poco la relación.

¿En qué momento conversaban

Mmm... no casi no platicábamos él siempre fue muy cortante, casi no le gusta hablar prefiere hacer otras cosas; digamos que buenas no tuve, fue muy diferente no fue muy cariñoso; pues como todo, matrimonio bonito no fue, él fue muy machista hasta la fecha que digamos no tengo bonitos... bonitos recuerdos no. (Silencio)

Cuando las parejas tienen una comunicación ineficiente, dejan de conocerse y se pierde la comprensión, abriendo una brecha que poco a poco se va haciendo más grande; puede deberse a diferentes causas ya que es común que las parejas se encuentren con barreras u obstáculos para llevar una comunicación eficiente. Siendo el principal motivo de sus problemas y de su distanciamiento; estas causas pueden ser por culpa de uno mismo, de los dos, o por causas ajenas a ambos que impiden lograr una buena comunicación, como son:

- Falta de conocimiento y convivencia mutua durante el noviazgo: todos somos muy diferentes; cada persona tiene diferente manera de ser, gustos, metas, aficiones, intereses, modo de actuar, modo de pensar etc.
- Pocos intereses en común: no se presta atención cuando el otro está hablando ya que no consideramos importante el tema.
- No saber escuchar: no dejar hablar a la otra persona, interrumpiéndola o distraernos.
- Falta de respeto: cuando se dicen groserías e incluso se llegan a los golpes y no se busca la manera adecuada de decir lo que queremos decir sin afectar al otro.
- Preocupaciones ajenas a la pareja: ya sea problemas trabajo, con los hijos, los padres o económicos.

- Falta de tiempo o dar preferencia a otras situaciones: Muchas veces, por andar con prisas, la pareja no platica sus cosas, andan de un lado a otro preocupados por otras cosas y no se dan el tiempo para estar solos.

¿Platicaban para planear la llegada de sus hijos?

No, si ni se podía hablar con el de eso, solo me daba cuenta que estaba embarazada porque ya no me había bajado y ya yo iba comprando mis cosas que iba a necesitar.

La planeación de los hijos no puede tomarse a la ligera ya que requiere de una conversación muy amplia con la pareja sobre si se quieren o no tener hijos, cuando y cuantos se desean tener. La planificación incide en el bienestar de la relación y de la inversión que a futuro se haga en la familia, además en la calidad de vida de los hijos.

Dentro de la sociedad puede identificar dos tipos de parejas: a los que les toma por sorpresa el embarazo e improvisan la solución para asumirlo, y las que esperan el momento ideal para tener un hijo.

¿Con la llegada de sus hijos a su matrimonio platicaban más?

No, porque él siempre decía: ¡son tus hijos!, que eran solo mis hijos y yo le contesto: que son suyos también, él decía que ¡no!, por ejemplo, cuando fueron los quince años de mi hija, yo dije ¡no! es la única mujer y le voy hacer sus XV años así que yo le hice sus xv años; lo mismo cuando se casaron ellos yo los apoye porque él decía son tus hijos entonces yo le decía solo tengo hijos no tengo marido y como yo siempre fui la que trabaje, yo guardaba para juntar y apoyar a mis hijos.

La comunicación es importante, ya que gracias a ella podemos establecer contacto con la persona, pero lo es aún más la comunicación familiar ya que esta se ve guiada por los sentimientos e información que transmitimos y comprendemos; sirve para unirnos o vincularnos a través del afecto y de la empatía.

A través del dialogo entre padres e hijos se conocen mejor, pero nunca la información obtenida mediante una conversación será más amplia y trascendente que la adquirida con la convivencia. Por ende, se trasmite y educa más con la convivencia que la verbalización.

Cuando existe comunicación en una familia, se puede afirmar que existe un compañerismo, una complicidad y un ambiente de unión y afecto en la casa. Los padres tienen una forma muy particular de comunicarse con sus hijos; sin embargo, este no es el mismo que se tiene con la madre, ya que el vínculo de la madre con su hijo se crea desde el pequeño se encuentra en el vientre de la madre.

¿Actualmente a que se dedica?

Yo siempre trabaje era militar, pero después me jubile y fue cuando me empecé a dedicar a mi casa, porque él nunca trabajo el cuidaba a mis hijos en lo que yo me iba a trabajar, pero luego crecieron y ellos solitos se asían sus cosas.

El cambio de la edad adulta a la "vejez" viene marcado por la jubilación, que determina el final de la etapa laboral, actual mente estipulado a los 65 años. Esto puede ser algo muy esperado para unos, pero para otros puede ser el comienzo de una etapa difícil, donde no se sienten útiles ni valorados. Aunque muchas

personas a esa edad se encuentran en plenas facultades físicas e intelectuales, socialmente se les considera ya "viejos"

En una sociedad que considera la producción como una de sus metas fundamentales, el trabajo se convierte en el mejor medio de ganar respeto de los demás, así como la propia autoestima.

El hecho de la jubilación se vive de diferentes maneras, a veces, como una liberación donde por fin llega la tranquilidad y descanso que tanto se deseaba y tan merecido, además de tener mayor tiempo disponible para dedicarlo a la familia, pero, por otro lado, se puede considerar como un aislamiento con un matiz ciertamente negativo. La estructura social en la que se ha desarrollado cada persona influye directamente en ello.

El desarrollo profesional se realiza generalmente en un contexto social (fábrica, oficina,) donde se está en contacto con individuo a fines, y, por tanto, se mantienen unas relaciones sociales. Al jubilarse, el individuo debe afrontar el problema de llenar el vacío ocasionado por la pérdida de estas relaciones.

Ya que al tener una baja red de apoyo social y disminución de las relaciones sociales tras la jubilación puede traer consecuencias en el estado emocional del adulto mayor.

La probabilidad de una mala adaptación a la jubilación conlleva consigo problemas de salud, problemas económicos, mala relación de pareja, mala relación con los hijos, personas dependientes a su cargo, etcétera.

¿Qué fue lo que le pasó?

Me dio embolia va ser dos años a principio de abril, no tengo ninguna otra enfermedad solo la hipertensión porque tengo como 13 años con lo de la hipertensión, pero esta vez fue

cuando si me puse mal y estuve en la Clínica 25 internada, si antes quedé bien porque creían que iba quedar toda tullida, solo que si me cuesta trabajo hacer las cosas.

Aunque la mayoría de las personas mayores tienen una buena salud, muchas corren el riesgo de presentar trastornos mentales, enfermedades neurológicas o problemas de consumo de sustancias, además de otras afecciones, como la diabetes, la hipoacusia o la artrosis. Por otra parte, a medida que envejecemos aumentan las probabilidades de que padezcamos varias afecciones al mismo tiempo (OMS 2016).

Cuando las personas entran a la etapa de la vejez, pueden seguirse cuidando solos, sin embargo, pueden llegarse a presentar enfermedades crónicas donde si no pueden cuidarse por sí mismos, pasan a ser cuidados por los hijos, nietos u otros familiares; lo que puede provocar un conflicto para el adulto mayor o para ambos.

Este fenómeno hace referencia a los datos que son reflejados en la mayoría de los ancianos, a pesar de sufrir enfermedades crónicas o discapacidades concurrentes, califican a su salud mental o física como buena o excelente de acuerdo a la capacidad de dar sentido y perspectiva a las experiencias vitales que fomenta una adaptación satisfactoria al envejecimiento. Aunque las alteraciones que acompañan el envejecimiento son inevitables, los ancianos que pueden adaptarse a estos cambios con una relativa aceptación manifiestan el máximo grado de satisfacción de sus vidas.

La salud de los adultos mayores se puede mejorar mediante la promoción de hábitos activos y saludables que propicien que las personas adopten modos de vida sanos e integrados.

Los adultos mayores tienen mucho por contribuir: tienen sabiduría y experiencia y al mantenerlos saludables, funcionales e independientes, pueden continuar

contribuyendo a sus comunidades y a sus familias y serán más felices de ahí que se recomienden actitudes que le permitan al adulto mayor ser un integrante respetado y valorado en todo momento en el marco de la familia.

La familia es la institución más importante para el anciano, y donde el adulto mayor, como integrante de ella, tiene mucho por contribuir y aportar; tienen sabiduría y experiencia y al mantenerlos saludables, funcionales e independientes, pueden continuar contribuyendo a sus comunidades y a sus familias y serán más felices.

¿Sus problemas de salud con quien los platica?

Con mis hijos pues ellos eran los únicos que cuando estaba internada uno se quedaba conmigo y luego el otro, así se iban turnándose hasta los nietos, bueno mi nieto iba se quedaba conmigo porque no me dejaban que estuviera sola uno se quedaba una noche al y otro día otro, pero no más nosotros andamos aquí, mis hijos y yo somos los únicos que nos hacemos pelotas, también cuando su papá esta malo están al pendiente de él, cuando estuve mala mi esposo estuvo aquí en la casa solo una vez lo llevo mi hija a verme.

Hija:

“Es que como mi papá ya tampoco, no puede caminar, se le dificulta, lo tuve que casi cargar, entonces lo lleve solo una vez, pero le comunicábamos como seguía mi mamá y cuando la daban de alta, se le informaba cómo iba ella avanzando y ya, pero como luego se le olvida y le da igual, si por que le dijeron que no debía hacer corajes, no alterarla y no pues por una entra y por la otra le sale”.

En casa, pasando sus últimos independientes de la vida de sus hijos, pero contando con su apoyo. En un estilo nuevo en el que desde la distancia se aporta seguridad, pero favorece la libertad de cada cual y que se ha venido a denominar como solidaridad intergeneracional e intimidad a distancia.

La edad avanzada y las enfermedades físicas pueden agravar las tensiones en un matrimonio. Las personas que tienen que cuidar a compañeros discapacitados

pueden sentirse aislados, enojados y frustrados en especial cuando ellos mismos tienen una mala salud (Gilford, 1986).

¿Del tiempo que se casó a la fecha, considera que ha sido la misma comunicación o ha cambiado?

Igual o hasta peor ahora está más intolerante como ya está más viejo le digo, ya es más intolerante todo le molesta y como he estado mala también me altera más y mis hijos me dicen no le agás caso déjalo ya es su modo de él ya no cambia y ni cambiará el asido siempre así y así seguirá siendo y pues cuento no más con mis hijos. Él no sabe hablar más que malas palabras, luego cuando hablábamos en conversación él se alteraba y empezaba a decir groserías y yo decía hay no mejor ya no platicamos, por eso la comunicación no congeniaba.

La comunicación tiene un gran impacto en la relación de pareja, ya que puede determinar la dirección del matrimonio ya sea fortaleciéndolo o debilitándolo. Por ello se debe tener cuidado con las palabras y con la manera en la que se comunican entre cónyuges. La verdadera intimidad en un matrimonio, depende de la calidad de la comunicación entre el esposo y la esposa.

Todos vivimos en constante cambio, si no nos unimos más, entonces corremos el riesgo de alejamos cada vez más. Para ello el escuchar con atención es uno de los componentes más importantes de la comunicación. A la medida que te esfuerzas por escuchar y entender a tu cónyuge, le estás comunicando respeto. En ocasiones la comunicación no se logra, porque uno de los cónyuges o ambos intentan hablar sin haber tomado el tiempo para entender al otro.

Una comunicación deficiente, afecta todas las áreas de una relación de pareja o matrimonio, generando conflictos en cuestiones de la habilidad de resolver los problemas que surgen, la habilidad de trabajar juntos como un equipo y con el tiempo llegar a afectar la relación sexual.

¿Cómo le hubiese gustado que fuera la relación con él?

Pues que me hubiera gustado mucho convivir, que me dijera vámonos por allá, vamos a comprar unas tortas, vámonos a un parque a convivir con los hijos... (Silencio) yo voy tres días por semana al centro de salud hacer mis ejercicios y me hubiera gustado que me acompañara, que saliéramos juntos, no que cada quien está por su lado.

Otro problema consiste en tener que llenar una gran parte del día "buscar algo que hacer". Debe crearse una rutina que mantenga ocupado al anciano y dé sentido al tiempo de que dispone.

Buscar y promover los tiempos libres en una relación, en donde cada uno pueda explorar su individualidad sin estar con el otro indiscutiblemente es importante, al igual que buscar la soledad en conjunto. Es decir, planear momentos en los que como pareja se den un espacio para convivir a solas. Ya sea salidas de un fin de semana o unas largas vacaciones e incluso salidas a cenar, caminar, hacer ejercicio, leer juntos o pláticas de café, ya que son oportunidades únicas para fortalecer los lazos en pareja.

La rutina sin querer nos va metiendo en una dinámica en la que todo empieza a ser igual y alejarse de los escenarios cotidianos nos obliga a hablar de cosas distintas y de una manera diferente, la mayoría de las veces eso puede ser positivo.

Estar a solas como pareja, nos permiten redescubrir pequeñas cosas que habían dejado de lado o mantenido ocultas porque no se había dado la oportunidad de sacarlas a la luz. Muchas veces son cosas que les fascinaban del otro.

Las nuevas experiencias al compartirlas juntos, entenderán mucho mejor lo que sucede con ustedes y con su entorno.

¿Usted que les aconsejaría a sus hijos?

Que es muy importante que convivan, ellos tienen muy bonita comunicación con su pareja. Bueno mi hija con su marido viven muy bien platican los dos, se dicen y planean, tienen dos hijos y van bien, viven muy bien con sus hijos y ellos llevan buena relación y mis hijos también a lado de sus esposas y sus hijos, que siempre platiquen, que convivan, que no sean como su papá porque cuando ellos vienen o estamos en una reunión él se aparta y luego me dice que ellos madamas vienen con migo y yo le digo que por que no se acercó a ellos, cuando nosotros estamos conviviendo él se aparta, le decimos vente para acá y él nos dice pero ya enojado no yo aquí estoy bien. Y pues

si él quiere estar solo, entonces eso también afecta a uno por que no le gusta, a él le gusta el silencio que no allá música, ruido, que griten no..., no le gusta el burlote, no le gusta con vivir prefiere vivir aislado de la nosotros.

El aislamiento social es uno de los aspectos más negativos para la salud física y mental de las personas mayores

Se consideran factores causantes de aislamiento los siguientes: Algunas personas que viven solas se sienten solas, pero al mismo tiempo prefieren estar solas (viudas). Eligen preservar su independencia a costa de aislamiento

El envejecimiento no constituye una enfermedad, pero puede determinar gran número de trastornos. Es un proceso natural en el que influye tanto la herencia genética, como el estilo de vida, el ambiente etc.

En las sociedades modernas, la soledad se considera unida a la vejez, pero este sentimiento no tiene por qué ser propio de la edad. Las mujeres la padecen más que los hombres, así como la de más edad con respecto a los más jóvenes.

Quienes se han realizado más con su trabajo durante la etapa activa, mantienen sentimientos más positivos. La persona que se sostiene sola, coinciden con las que aquejan peor salud.

DISCUSIÓN

Teniendo en cuenta el análisis de las entrevistas realizadas tenemos, que en la entrevista 1 se puede ver que los adultos mayores, desde el inicio de la relación tuvieron más tiempo de convivencia durante el noviazgo, para después planear su matrimonio y la llegada de los hijos, por ello durante la etapa del matrimonio no tuvieron problemas en cuanto a la comunicación, sin embargo, a pesar de que su esposo no está a su lado, debido a que se encuentra como emigrante en otro país ese no ha sido un obstáculo para ellos; ya que siguen manteniendo esa comunicación por vía telefónica, a pesar de ser poco el tiempo que hablan, ellos considera que es lo necesario para poder platicar sus situaciones e inquietudes.

Mientras que en la entrevista 2 la etapa del noviazgo duró muy poco tiempo, siendo un factor que influyó para que la comunicación fuera deficiente ya que esta etapa es elemental antes del matrimonio, durante esta etapa se establecen las bases fundamentales para el matrimonio, como es el respeto y las responsabilidades que se adquieren con ellos mismos y con la sociedad, donde hasta los aspectos más íntimos juegan un papel importante; pues el conocer sus objetivos de vida, sus intereses, fracasos y alegrías, experiencias e inclinaciones, virtudes y flaquezas, educación y relaciones amistosas y familiares etc., ayudan a plantear el rol como pareja y cómo se ejecutará en la vida cotidiana, a través de toda esta información, aunado al sentimiento de amor que se tenga, se puede tomar la mejor decisión sobre algo tan trascendental, como querer formar un hogar y, sobre todo, la planeación de los hijos.

Conocer a la pareja no se basa en convivir con ella, sino también en tener tiempo para comunicarse y entenderse, pero esto no es posible que se lleve en un pequeño lapso ya que es cuestión de dedicarle el tiempo necesario, para conocer bien a la persona que elegiremos para formar un matrimonio, porque una decisión

precipitada puede traer consigo consecuencias de las que se puedan llegar a lamentar.

Por otro lado, tenemos que para ambas entrevistas los hijos han sido un factor elemental dentro de la comunicación a pesar de que la comunicación familiar no es algo que resulte fácil, debido a la falta de tiempo o las múltiples tareas, consideran que mantienen una comunicación fluida y eficiente con los hijos con los que comparten sus problemas familiares, económicos y de salud.

CONCLUSIONES

El envejecimiento es un proceso biológico que repercute tanto en lo social como psicológico, donde la sociedad se ha encaminado principalmente hacia sus necesidades biológicas, por ejemplo, todo lo relacionado con la salud física e incluso en el bienestar económico dejando a un lado la salud emocional, los trabajos realizados e investigaciones son mínimas con respecto a la comunicación del adulto mayor con su pareja y con la familia.

La importancia de indagar sobre el tema involucra diversos aspectos, no solo individual, sino más bien -en conjunto- tanto el adulto mayor/pareja como adulto mayor/familia, la interacción entre ellos, sirve como punto de partida de numerosas posibilidades de análisis con respecto a lo que corresponde con la comunicación.

La comunicación no solo se basa en transmitir información de una persona a otra, se refiere a un contexto donde el individuo se encuentra inmerso, donde todo cambia a partir de la adecuada o inadecuada comunicación, los individuos que interactúan son el reflejo del paso de los años con diversas interacciones y como repercute en su vida diaria y en su calidad de vida.

Para tener un envejecimiento positivo es necesario que exista comunicación, participación mutua de todos los integrantes de la familia, comenzando con la de la pareja, si existe un punto de partida adecuado este se modificará de tal manera que exista esta interacción mutua que los lleve a la resolución de los problemas y a tomar el control de sus vidas. Dentro de los aspectos sociales, culturales, económicos y psicológicos, es decir hasta donde su autonomía se los permita.

La comunicación es parte fundamental para una relación en pareja y con ello dirigida a los demás integrantes de la familia. En la siguiente investigación se analizaron dos historias de vida que arrojan datos no solo sobresalientes de comunicación sino más allá, los aspectos sociales, culturales de pensamiento a través de los años.

Las historias parten de dos contextos totalmente diferentes, dando como referencia que, a pesar de las similitudes entre las edades y el género de los sujetos, sus historias son totalmente diferentes. Por un lado existe comunicación aunque no es considerada como tal, ya que se basa más en el bienestar de la familia a través de los hijos, la educación entre otras y con el segundo sujeto, se hizo caso omiso, puesto que no le tomaron la importancia correspondiente por parte del hombre, la comunicación incluye la transformación de la familia, su función parte de varias posibilidades de coexistencia, donde incluye establecer la

relación entre la pareja y después entre los miembros de la familia. El individuo de la tercera edad debe ser capaz de tener presente la comunicación con su cónyuge desde sus inicios y su transformación a través de los años. Porque el resultado de la interacción comunicativa es el eje de los recuerdos que los convierte en su historia de vida.

En este caso se concluye que la propuesta sobre la formación de una adecuada comunicación se encuentra basada en la optimización de las capacidades de comunicación y no solo en compensación de las deficiencias, partiendo del convencimiento de que los individuos tengan en cuenta, que mantener una comunicación familiar como social, cubre ciertas necesidades emocionales, como la convivencia, la resolución de problemas, la confianza, entre otras.

Los roles que desempeña cada uno de los integrantes de la familia tienen una tarea muy importante, aunque muy complicada; tanto para los padres como los hijos, es de vital importancia tener cierta información que permita participar de una manera integradora dentro de una red familiar.

Las familias necesitan de una orientación que les permita considerar las pautas para una adecuada comunicación y de esta manera mejorar su calidad de vida.

La formación de una adecuada comunicación entre la pareja, constituye un gran paso para la unión familiar. Si los padres mantienen este tipo de ejemplo la oportunidad que tienen los hijos de seguir las mismas actitudes, generaran mayores posibilidades de familias funcionales, con una amplia gama de experiencias variadas. La promoción de los padres con respecto a la comunicación los hace protagonistas indispensables en la tarea de formación de familias con bienestar y satisfacciones cumplidas, desarrollando la confianza entre ellos mismos.

Dicho anteriormente la comunicación entre la pareja, la familia facilita la conexión a través de experiencias, propuestas originando un enriquecimiento colectivo.

Todas las acciones sociales conllevan comunicación, el evento comunicativo se basa necesariamente en actos ejecutivos para interactuar asertivamente con otros; por lo tanto, los sujetos deben llevar a cabo actos manifiestos en el mundo externo que se supongan interpretados por los otros como signos de lo que quieren transmitir.

Sin interacción no existen los sujetos sociales, dado que la construcción de sentidos compartidos sobre la realidad social requiere, inevitablemente, de la interacción.

El propósito de esta investigación ha sido explorar algunas de las ideas básicas con respecto a la comunicación de la pareja y después de la familia, entender en que contextos se encuentran y cómo repercute en su calidad de vida.

La relación entre sujetos que provee de sentidos y significados a las acciones que cada uno de ellos realiza en el mundo de la vida cotidiana.

El descubrimiento del otro es la materia prima de la interacción. Por lo tanto, la interacción es siempre comunicación con otro distinto a uno mismo, y es mediante este proceso que los sujetos sociales adquieren capacidad reflexiva para verse a sí mismos y para instituir o dar forma y sentido a la realidad social que los rodea.

De la interacción entre los hombres se produce la comunicación en el sentido más pleno, de modo que la comunicación humana es la expresión más plena y rica de la comunicación, sobre todo en su sentido original de comunión, comunidad y puesta en común.

Consideraciones finales

Al concluir esta investigación, se identificaron dos modos de interacción comunicativa tanto el adulto mayor-pareja como adulto mayor-familia, donde el educador para la salud puede intervenir a través de los resultados obtenidos:

- Reflexionar sobre las conductas de comunicación y la importancia de la misma
- Fomentar la comunicación entre la pareja y la familia
- Presentar alternativas comunicativas que benefician la interacción entre los mimos integrantes

Para estudios futuros y de profundización se recomienda revalorizar y re significar a los AM.

Los AM son capaces de generar valores y experiencias permitiendo que sus interacciones sean construcciones modificables en generaciones futuras. Teniendo en cuenta que esta investigación, deja en uno mismo, como ser humano y como generador, constructor de la realidad, que hoy en día, la vida y la vejez se puede mirar de otra manera como un potencial de oportunidades y de desarrollo, tener la posibilidad y la oportunidad de interactuar y de reflexionar acerca de sus vidas y así poder participar en la construcción de una propia vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar, MC. (2002). Familia y Escuela ante un mundo en cambio. Revista Contextos de Educación, (V), 202-215.

Asamblea General de las Naciones Unidas (1989). Convención sobre los Derechos del Niño. Recuperado el 11 de Noviembre de 2017, de http://www.gobernacion.gob.mx/work/models/SEGOB/Resource/689/1/images/Convencion_sobre_los_derechos_del_nino.pdf

CONAPO. (2010). Proyecciones de Población 2000-2050. Recuperado el 7 de Noviembre de 2017, de <file:///C:/Users/AKIRE/Downloads/Transici%C3%B3n%20demogr%C3%A1fica%20de%20M%C3%A9xico.pdf>

Barudy, J. (2005). Familiaridad y competencias: el desafío de ser padres. En Barudy, J. i Dantagnan, M. Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia. Gedisa. Barcelona

Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior, Child Development, 37(4), 887-907.

Ceballos, E., & Rodrigo, M.J. (1998). Las metas y estrategias de socialización entre padres e hijos. En M. J. Rodrigo y J. Palacios (Comp.), *Familia y desarrollo humano*. (pp.225-243). Madrid: Alianza.

Comellas, M.J. (2009). Familia y escuela: compartir la educación. Barcelona: Graó.

Comellas, M.J. (2003). Criterios educativos básicos en la infancia como prevención de trastornos. Recuperado el 19 de Junio de 2018, de <http://www.avpap.org/documentos/comellas.pdf>

Conway, M. A., & Rubin, D. C. (1993). The structure of autobiographical memory. In A. E. Collins, S. E. Gathercole, M. A. Conway, & P. E. M. Morris (Eds.), *Theories of memory* (pp. 103-137). Hove, Sussex, England: Erlbaum.

Coontz, S. (2006). Historia del Matrimonio: cómo el amor conquistó el matrimonio. Barcelona: Gedisa.

Shutterstock. (2018) Colonias Estado de México. Disponible en <https://image.shutterstock.com/z/stock-vector-estado-de-mexico-map-mexico-city-353920940.jpg>

Google maps. (2018) Colonia La Perla. Disponible en <https://www.bing.com/maps?q=colonia+la+perla&FORM=HDRSC4>

Gervilla, A. (2008). Familia y educación familiar. Conceptos clave, situación actual y valores. Madrid: Narcea.

González T. M. del L. (2007). El reto de las familias en los procesos de educación en valores democráticos. En M. Buxarrais y M. Zeledón (Coords.), *Las familias y la educación en valores democráticos. Retos y perspectivas actuales*. (pp.159-183) Barcelona: Claret.

González, T. M. del L. (2007). El reto de las familias en los procesos de educación en valores democráticos. En M. Buxarrais y M. Zeledón (Coords.), *Las familias y la*

educación en valores democráticos. Retos y perspectivas actuales. (pp.159-183)
Barcelona: Claret

Mishara, B. L. (1985). *El proceso de envejecimiento*. Madrid: Morata

Musitu, G., & Cava, M.J. (2001). *La familia y la educación*. Barcelona: Octaedro

Navarro, L. (2007), *Adopcions internacionals: anàlisi de les motivacions inicials per esdevenir pares adoptius a Catalunya*. Treball de recerca no publicat. Universitat Ramon Llull, Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna, Barcelona.

Palacios, J., & Rodrigo, M.J. (1998), "La familia como contexto de desarrollo humano". En M. J. Rodrigo y J. Palacios, J. (Eds.), *Familia y desarrollo humano*. Alianza Editorial. Madrid. Rodrigo, M. J.; Máiquez, M. L.; M

Parada, J.L. (2010). La educación familiar en la familia del pasado, presente y futuro. *Educación Siglo XXI*, 28(1), 17-40. Recuperado de http://www.gobernacion.gob.mx/work/models/SEGOB/Resource/689/1/imagesCOnvencion_sobre_los_derechos_del_nino.pdf

Perez, C. R. (2004). *El Grupo en la promoción y educación para la salud*. Leida: Milenio.

Rizo, G. M. (2007). Interacción y comunicación en entornos educativos: Reflexiones teóricas, conceptuales y metodológicas. *Revista da Associação Nacional dos Programas de Pós-Graduação em Comunicação*. Núm.2/16

Rodrigo, M. J., Máiquez, M.L., y Martín, J. (2010). *Parentalidad positiva y políticas locales de apoyo a las familias. Orientaciones para favorecer el ejercicio de las responsabilidades parentales desde las corporaciones locales*. Madrid

Rodrigo, M. J., Máiquez, M.L., y Martín, J. (2010). *Parentalidad positiva y políticas locales de apoyo a las familias. Orientaciones para favorecer el ejercicio de las responsabilidades parentales desde las corporaciones locales*. Madrid

Ruipérez, C. I. (1997). Auxiliares y cuidadores del anciano. Santafe de Bogota; México: McGraw-Hill.

Sallés, C. & Ger, S. (2011). Las competencias parentales en la familia contemporánea. Educación social: revista de intervención socioeducativa, 49, 25-47.

Schütz, A. (1972). Fenomenología del mundo social. Introducción a la sociología comprensiva. Buenos Aires: Paidós

Stanley, M., Blair, K. A., & Gauntlett, B. P. (2009). Enfermería Geriátrica. México: McGraw-Hill Educación

Walker, A. (2004). Calidad de vida de las personas mayores. Análisis comparativo europeo. Revista Española de Geriatria y Gerontología, 39(3), 8-17.

Walker, A. (2005). Understanding Quality of Life in Old Age. Berkshire: Open University Press

ANEXOS

Anexo 1 Consentimiento informado

Nezahualcóyotl, Estado de México, a 16 de Junio 2017.

Unidad Académica Profesional Nezahualcóyotl

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de este documento le informamos que en la Unidad Académica Profesional Nezahualcóyotl de Universidad Autónoma del Estado de México se está llevando a cabo una investigación denominada *“Adulto mayor y su pareja. Efectos de la comunicación para mejorar la calidad de vida”* cuyo propósito consiste en interpretar que tipo de comunicación tienen los adultos mayores con su pareja a través de su historia de vida, donde se podrá comprender los distintos contextos en parte de la salud emocional en personas que radican en la Col. La Perla, Nezahualcóyotl Estado de México, la utilización de sus datos de participación en la grabación y en la observación de sus estilos de vida, así como los materiales que se obtengan de las sesiones serán utilizados única y exclusivamente con fines académicos.

Lea con atención y consulte con el/la investigador(a) todas las dudas que tenga con referencia al trabajo.

1. INFORMACIÓN ACERCA DE LA GRABACIÓN DE LAS SESIONES Y FICHAS DE REGISTRO. Se llevará a cabo la grabación y fichas de observación de las sesiones con fines de investigación científica, formativos y de desarrollo profesional para la investigación, así como para el investigador. Las grabaciones se utilizarán como apoyo para las supervisiones que se realizan en el equipo profesional para asegurar la máxima eficiencia, eficacia y excelencia en el seguimiento de estilos de vida para que pueden ser analizados y en su caso, buscar alternativas saludables y elementos de ayuda para replicarlos en donde las condiciones similares, lo permitan para otras comunidades, consideramos de un inestimable valor su colaboración y ofrecemos.

2. USO Y CONFIDENCIALIDAD DE LOS DATOS. Los datos que se obtengan de su participación serán utilizados únicamente con fines de formación, se conservará en secreto su identidad y solamente por parte del equipo de investigadores que desempeña su labor en la UAPN, guardándose siempre sus datos personales en un lugar seguro de tal manera que ninguna persona ajena pueda acceder a esta información y atendiendo a un estricto cumplimiento de la Ley de Protección de Datos Personales del Estado de México y del aviso de privacidad de la UAEM, que puede ser consultado en www.uaemex.mx.



Av. Bordo de Xochiaca 571 Col. Benito Juárez C.P. 5700 Nezahualcóyotl, Estado de México, Tel. (0155) 5112-6426

Anexo 2

HOSPITAL GENERAL “LA PERLA”



Foto: De la Cruz Hernández 2017



Fotografía Elaboración: Altamirano González 2017

CUADRANTES DE LA CALLE 26



Fotografía Elaboración: De la Cruz Hernández 2017



Fotografía Elaboración: Altamirano González 2017



Fotografía Elaboración: De la Cruz Hernández 2017



Fotografía Elaboración: Altamirano González 2017

PRIMERA INTERVENCIÓN



Fotografía Elaboración: De la Cruz Hernández 2017

SEGUNDA INTERVENCIÓN



Fotografía Elaboración: Altamirano González 2017

ÁREA DE EJERCICIOS PARA EL ADULTO MAYOR



Fotografía Elaboración: De la Cruz Hernández 2017



Fotografía Elaboración: Altamirano González 2017



Fotografía Elaboración: De la Cruz Hernández 2017



Fotografía Elaboración: Altamirano González 2017